

Univerzita Karlova v Praze  
Pedagogická fakulta  
Katedra tělesné výchovy



## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

**Metodika výuky latinskoamerických tanců**

•

**Methodology of Latin dancing training**

Autor: Tomáš Gaudník

Vedoucí práce: PaedDr. Jana Hájková

Studijní program: Specializace v pedagogice

Studijní obor: BI – TVS

**Praha 2010**

## **Prohlášení**

Prohlašuji, že bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím literárních pramenů, které jsou uvedeny v seznamu použité literatury.

V Praze dne 30. 4. 2010

Podpis.....

## **Poděkování**

Poděkování patří PaedDr. Janě Hájkové za vedení konzultací, cenné připomínky a rady a vstřícný přístup při psaní této bakalářské práce. Dále pak děkuji všem dotazovaným trenérům a za vyplnění dotazníku, Ing. Zdeňkovi Landsfeldovi za poskytnutí cenných materiálů a celkové zhodnocení metodiky a také oběma tanečním klubům za jejich názory. V neposlední řadě děkuji své rodině za pomoc a porozumění, které mi poskytovala v průběhu celého studia i během psaní a tvorbě této práce.

## **Abstrakt**

Předložená práce je určena všem zájemcům z řad široké veřejnosti, především pak jako vzdělávací materiál úzkého spektra učitelů a trenérů latinskoamerických tanců. Práce pojednává o historii tance, o jeho současné podobě a zaměřuje se na vytvoření návrhu metodiky pro jeho výuku.

## **Abstract**

The bachelor thesis is intended to be read by general public, particularly by teachers and trainers of Latin dances as a educational material. Work deals with the history of dance and its present form. The main focuse is to propose a methodology of teaching.

## Obsah

1 Úvod.....	1
2 Cíl a problémy práce.....	2
3 Teoretická část.....	3
3.1 Společenský tanec, latinskoamerické tance .....	3
3.1.1 Společenský tanec jako součást současné evropské kultury .....	3
3.1.2 Sportovní tanec.....	5
3.1.3 Latinsko-americké tance .....	8
3.2 Definice základních pojmů a principů .....	9
3.2.1 Základní pojmy .....	9
3.2.2 Základní principy .....	10
3.2.3 Základní postavení .....	15
3.3 Rumba .....	24
3.3.1 Charakteristika tance .....	24
3.3.2 Hudebně pohybové vztahy .....	25
3.3.3 Konkrétní údaje pro daný tanec .....	26
3.3.4 Popis jednotlivých figur .....	27
3.3.5 Navržená variace .....	34
3.4. Samba.....	35
3.4.1. Charakteristika tance .....	35
3.4.2. Hudebně pohybové vztahy .....	36
3.4.3 Konkrétní údaje pro daný tanec .....	37
3.4.4 Popis jednotlivých figur .....	37
3.4.5 Navržená variace .....	47
3.5 Obecná metodika a didaktika tělesné výchovy .....	48
3.5.1 Motorické učení .....	48
3.5.2 Vyučovací metody .....	48
3.5.3 Didaktické styly .....	49
3.5.4 Organizační formy .....	50
4 Hypotézy.....	51
5 Výzkumná část.....	52
5.1 Popis zkoumaného souboru .....	52
5.2 Metody práce.....	52
5.3 Organizace práce.....	53
5.4 Návrh metodiky pro výuku latinsko-amerických tanců.....	53
5.4.1 Analýza současného stavu.....	53
5.4.2 Návrh metodiky.....	53
5.4.3 Metodika výuky Rumby.....	57
5.4.4 Metodika výuky Samby .....	60
5.5 Zhodnocení návrhu metodiky .....	63
5.5.1 Dotazníky .....	63
5.5.2 Rozhovor s ing. Zdeňkem Landsfeldem .....	68
5.5.3 Názor tanečního klubu Xtreme Dance Praha .....	70
5.5.4 Názor tanečního studia Step by Step Dance Praha .....	70
6 Diskuse.....	72
7 Závěry .....	74

8 Použitá literatura .....	75
9 Přílohy.....	76
Příloha 1 – Dotazník .....	76
Příloha 2 – Otázky na rozhovor .....	78
Příloha 3 – Seznam tabulek.....	79
Příloha 4 – Seznam obrázků.....	80
Příloha 5 – Seznam grafů .....	81
Příloha 6 – Seznam použitých zkratk .....	82
Příloha 7 – Přiložené CD .....	83

# 1 Úvod

Tanec, tancování, taneční sport, společenský tanec či sportovní tanec, to vše plně představuje téma mé práce. Pro toto téma jsem se rozhodl hned z několika důvodů. Největší podíl na tom samozřejmě má to, že jsem sám 10 let aktivně tancoval. Za tuto dobu jsem poznal spoustu lidí, zažil spoustu situací a přiučil se velké spoustě věcí, které se mi hodí jak pro osobní, tak i pro profesní život. Tanec není jenom sport, k tanci patří celá řada přidružených oborů - jako například společenská etika.

V posledních dvou letech společenský tanec vyučuji. To ve mně vzbudilo myšlenku, že se pokusím vytvořit materiál, který by mohl pomoci i jiným učitelům tance při vykonávání jejich činnosti. Do současné doby totiž žádný podobný materiál nevznikl.

V současné době se zdá, že se tanec znovu vrací na scénu moderního života. Důkazem toho je třeba televizní taneční show Star Dance – Když hvězdy tančí, které se setkalo v České republice s velkou popularitou, a proto proběhly již 3 série tohoto pořadu a další se připravuje. Také si uvědomuji, že dané téma není vzhledem k rozsahu výuky na naší katedře tělesné výchovy moc známé, proto věnuji zvláštní péči části o tanci jako takovém a budu se snažit co možná nejvíce přiblížit problematiku pro širší okruh lidí.

## **2 Cíl a problémy práce**

### **Cíl**

Cílem práce je na základě analýzy současného stavu vytvořit návrh metodiky pro výuku vybraných latinskoamerických tanců.

### **Problémy**

1. Jak se v současné době výuka latinskoamerických tanců realizuje?
2. Vytvoření vlastního návrhu metodiky.
3. Částečná verifikace návrhu metodiky.



## 3 Teoretická část

### 3.1 Společenský tanec, latinskoamerické tance

Tanec je pohybová aktivita, kontrolovaná forma pohybu, společenská aktivita, provozovaná převážně za doprovodu hudby. Je také vyjádřením pocitů tanečníků, takže může být považován za druh umění. Tancem člověk odjakživa vyjadřoval buď svou náladu, nebo prostými, opakovanými pohyby znázorňoval svou práci. Asi si při tom výskal a udával si tak rytmus. A diváci, strženi jeho pohybem i rytmem, začali mu „do taktu“ tleskat nebo tlouci dřevem o dřevo a podobně. S prvním hudebním nástrojem - bubínkem a píšťalou - se stal tanec dokonalejší. Tancem naši předkové vítali slunovrat, přivolávali déšť, zaháněli nemoci, loučili se s nebožtíkem, oslavovali vítězství nad nepřáteli nebo vzdávali dík za úrodu.

#### 3.1.1 Společenský tanec jako součást současné evropské kultury

Tanec v různé podobě existoval již před asi 10 000 lety. Už člověk ve starší době kamenné nakreslil obrázky spolu tancujících mužů a žen na stěně jeskyně Cogul v severním Španělsku. Tehdejší tance se od těch dnešních poněkud lišily, ale měly typické rysy tanců domorodých společenství, která je v odlehlých koutech světa tančí stále. Jde především o imaginaci. Prvními tanečníky a často i hudebníky sami sobě byli šamani (připodobnění aktů plodnosti, boje, lovu, či usmíření bohů). Později tanec získal svoji důležitou úlohu při různých společenských událostech, oslavách a lidových zábavách.

*„Ve starověku byl tanec důležitou součástí života. V době vrcholného rozkvětu antického Řecka byl tanec nezbytnou částí výcviku řeckých vojáků.“<sup>1</sup>*

Tanec jako výrazová forma pohybu se napříč staletími neustále vyvíjel a vyvíjí. Od středověku se dá vysledovat jisté oddělení tance lidového a dvorského, neboli společenského. Zatímco lidové tance se živelně vyvíjely v různých kulturách a naše evropská nebyla žádnou výjimkou, tance vázané dvorskou etiketou sloužily nejprve k pobavení panovníka, později se pro vyšší sociální vrstvu staly společensky nevyhnutelné.

*„Tanec, který zapojoval tanečníky obou pohlaví, se objevil až v 16. století. Příchod lepších podlahovin a lehčí obuvi navíc umožnil tanci přestěhovat se z venkovních prostor do velkých místností pod střechou.“<sup>2</sup>*

---

<sup>1</sup> Wainwright 2006, str. 10

<sup>2</sup> Wainwright 2006, str. 10

Jedním z prvních takových tanců byla Volta. K radosti z pohybu a hudby se přidalo i dlouho zakazované kouzlo párového tancování.

Znamé tance 17. století jsou např. Gagliarda, Courante a Branle. Roku 1653 tančí Ludvík XIV. ve Versailles poprvé menuet.

V 18. století jsou již pořádány bály a plesy, veřejné i soukromé. Tančily se především polonéza, gavota, kvapík, rejdovák, mazurka a valčík.

19. století je považováno za období, ve kterém se zrodil společenský tanec v našem dnešním pojetí. Taneční zábavy začaly být nepostradatelnou součástí společenského setkání jakéhokoliv druhu. Dalo by se říci, že lidový a společenský tanec se začaly opět přibližovat. Příčinu můžeme hledat v lepší se životní úrovni, měnícím se sociálním klimatu ve společnosti, apod.

*„Otevíraly se taneční sály, vznikaly taneční orchestry a i ti nejvýznamnější hudební skladatelé neopomněli připravit skladbičku pro tancechtivé publikum.“<sup>3</sup>*

Tanec se otevřel téměř všem vrstvám obyvatel a polka s valčíkem byly alespoň na našem území nejrozšířenějšími tanci.

Začátkem 20. století však společenský tanec v Evropě začal pociťovat potřebu nových impulsů. V Evropě se začaly objevovat první tance ze Severní a Jižní Ameriky, které pochopitelně vycházely z jiných kulturních a společenských poměrů a odrážely střetávání bělošské, afroamerické i původní americké kultury. Objevují se pochodové a foxtrotové tance, zárodky waltzu a tango. Z varietních pódíí se dostávají postupně mezi fanoušky a do tanečních škol.

V době mezi dvěma světovými válkami začal nastupovat jazz a objevovaly se latinskoamerické rytmy. Po Rumbě postupně Evropa objevuje Sambu a swingové tance. Tento trend byl naznačen již před první světovou válkou, ale na čas byl tento vývoj přerušen válečnými událostmi. V Německu a ve Francii byl během války tanec zakázán, ale v Anglii usoudili, že ve válce je určitá míra uvolnění nezbytná. O to větší zájem nastává právě o tuto taneční oblast ve druhé polovině 20. století.

*„Z karibské oblasti se přidává Chacha a k latinskoamerické skupině tanců se přerazuje Paso doble. Celý svět na čas ovládne rokenrol a stává se jedním z inspiračních zdrojů posledního ze soutěžních tanců – Jive.“<sup>4</sup>*

---

<sup>3</sup> Odstrčil 2004, str. 9

<sup>4</sup> Odstrčil 2004, str. 9

### 3.1.2 Sportovní tanec

První soutěže v tanci se pořádaly již koncem 19. století, avšak pravidelně se pořádají taneční soutěže od začátku dvacátého století. V té době taneční soutěže posuzovali významní umělci: sochaři, malíři, básníci a spisovatelé. Nebyli to tehdy taneční mistři, trenéři, ani profesionální porotci, jak je tomu v současné době. Největšího rozmachu se však taneční soutěže dočkaly ve třicátých letech 20. století, a to nejen ve světě, ale také v Československu. Roku 1935 je v Praze založena FIDA (International Amateur Dancers Federation).

Mezinárodní federace ICAD (International Council of Amateur Dancers) se v roce 1990 přejmenovala na IDSF (International Dance Sport Federation) a tímto činem dala jasně najevo svůj cíl uznat taneční sport jako sportovní odvětví. Zcela jasný a důsledný přechod na sportovní principy přineslo v roce 1992 přijetí za řádného člena GAISF (General Association of International Sports Federation) a po té v roce 1992 usilovala o zařazení tance do mezinárodního olympijského hnutí, které řídí IOC (Mezinárodní Olympijský výbor). To se sice doposud nepodařilo, ale IDSF v poslední době vytváří podmínky (hlavně v oblasti hodnocení) pro tento historický úspěch.

Společenský tanec v soutěžní formě patří do skupiny esteticko – koordinačních sportů a výkon tedy není měřen na metry ani na čas. Taneční sport jako termín se u nás začal používat až v devadesátých letech.

Cílem tanečního páru je předvést kvalitní a přitom krásný pohyb a ze sportovního hlediska podat dobrý výkon. V nádherných kostýmech se páry snaží předvést nejen správnou techniku pohybu, ale i náladu a charakter jednotlivých tanců, a samozřejmě také zaujmout rozhodčí i diváky.

Taneční sport představuje disciplínu, která by se měla pohybovat na hranici mezi sportem a uměním. Hodnocení tanečního výkonu není absolutní, ačkoli má svá jasná pravidla. Nedá se změřit metrem, stopkami či počtem branek. Výkony párů se hodnotí relativně, tj. určením, že jeden pár je lepší než druhý. Závěrečný „objektivní“ výsledek se získává z většiny subjektivních názorů. Jeden je zkrátka první, další druhý atd.

*„Odborník si vyhledává ty nejjednodušší taneční prvky, aby vychutnal kvalitu a krásu pohybu, u těch obtížných zase oceňuje jistotu provedení a rád se nechává tanečnický přesvědčit o tom, jak je to všechno jednoduché a lehounké. Nemá rád, když vidí příliš mnoho dřiny, námahy a snahy, to vše by mělo zůstat skryté. Nehodnotí ani maximální rychlost nebo výdrž, to jsou sice potřebné složky celkového výkonu, ale cílem provedení je kvalita a krása pohybu, charakterizace tanců a doprovodné hudby a atmosféra, kterou páry svým výkonem vytvářejí.“<sup>5</sup>*

---

<sup>5</sup> Odstrčil 2004, str. 7

Sportovní tance dnes dělíme do dvou disciplín:

**1. Standardní tance:** Waltz, Tango, Valčík, Slowfox a Quickstep.

**2. Latinsko-americké tance:** Samba, Chacha, Rumba, Polka, Paso doble a Jive.

Podle soutěžního řádu ČSTS platného od 12. 2. 2010 se taneční soutěže rozdělují do následujících druhů:

**1. Mistrovství ČR** – koná se jednou za rok pro každou skupinu tanců, zúčastňují se taneční páry nejvyšších tříd v jednotlivých kategoriích, vítězové těchto soutěží jsou oprávněni používat titul „Mistr ČR“ v příslušné kategorii pro daný rok.

**2. Taneční liga** – soutěže párů nejvyšších tříd v kategoriích Junioři I a II, Dospělí, Senioři I až III v tancích STT, LAT. Soutěže konané několikrát v roce. Na těchto soutěžích dochází na základě pravidel k zařazení do celkového pořadí ročníku TL (taneční ligy), na základě kterého se provádí kvalifikace na bezprostředně následující MČR.

**3. Postupové soutěže** – soutěže párů v kategoriích Děti I a II, Junioři I a II, Dospělí, Senioři I až III, ve třídách D - A, v tancích STT, LAT. Na těchto soutěžích dochází na základě pravidel k zařazení párů do tříd. Tyto soutěže musí být otevřené a s možnou účastí minimálně dle §3.8a,b.

**4. Soutěže HOBBY** – soutěže pro nečleny ČSTS a členy ČSTS bez soutěžní licence.

**5. Zemská a regionální mistrovství** – jsou vyhlašována regionálními orgány ČSTS, vítězové těchto soutěží smí používat titul „Mistr“ jen u zemských mistrovství (Čechy, Morava a Slezsko).

**6. Ostatní soutěže** - tyto soutěže nemusí plně respektovat všechna pravidla. Odlišnosti od soutěžního řádu však musí být uvedeny v propozicích.

a) Soutěže otevřené (pro všechny příslušné kategorie) a soutěže pro zvané (na základě pozvání pořadatele).

b) Soutěže členů ČSTS.

c) Soutěže členů ČSTS a členů tanečních svazů – členů IDSF.

d) Soutěže s mezinárodní účastí - členů ČSTS a zahraničních tanečních párů a kolektivů.

Rozdělení věkových kategorií:

### **1. Kategorie DĚTI**

a) DĚTI I - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 10. narozeniny.

b) DĚTI II - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 12. narozeniny.

## 2. Kategorie JUNIOŘI

- a) JUNIOŘI I - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 14. narozeniny.  
b) JUNIOŘI II - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 16. narozeniny.

**3. Kategorie MLÁDEŽ** - páry, ve kterých žádný z partnerů nedosáhne v roce konání soutěže 19. narozeniny.

**4. Kategorie DOSPĚLÍ** - páry, ve kterých alespoň jeden z partnerů dosáhne v roce konání soutěže 19. narozeniny.

## 5. Kategorie SENIOŘI

- a) SENIOŘI I - páry, ve kterých musí v roce konání soutěže oba partneři dosáhnout minimálně 35. narozeniny.  
b) SENIOŘI II - páry, ve kterých musí v roce konání soutěže oba partneři dosáhnout minimálně 45. narozeniny.  
c) SENIOŘI III - páry, ve kterých musí v roce konání soutěže jeden z partnerů dosáhnout minimálně 55. narozeniny.

Výkonnostní třídy:

Tab. č. 1: Výkonnostní třídy pro jednotlivé věkové kategorie.

KATEGORIE	TŘÍDA
Děti I	D
Děti II	D, C
Junioři I a II	D, C, B
MLádež	D, C, B, A, M
Dospělí	D, C, B, A, M, P
Senioři I, II a III	D, C, B, A, M, P <sup>6</sup>

Průběh soutěže:

Páry se při soutěžích rozdělují v každém kole do skupin tak, aby na každý taneční pár v jedné skupině připadlo minimálně 15m<sup>2</sup> plochy parketu, určené pro tancování. Pro soutěže musí být minimální plocha parketu 12 x 15 metrů a v jedné skupině nesmí být více než 10 párů. Ve finále se páry již nesmějí dělit do skupin. Minimální délka soutěžního tance je 1,5 minuty a maximální délka je 2 minuty. Přestávky mezi jednotlivými koly soutěže jsou 15 minut.

---

<sup>6</sup> Třídy jsou řazeny vzestupně (D - třída nejnižší, atd.).

### 3.1.3 Latinsko-americké tance

Latinská Amerika znamená v geografii Střední a Jižní Ameriku, okupovanou kdysi Španěly a Portugalci. Nazýváme tak ty státy, kde se hovoří španělsky nebo portugalsky. Z těchto států nás, vzhledem k tanci, zvláště zajímají čtyři: Mexiko, Kuba, Argentina a Brazílie. Tyto země jsou totiž kolébkou některých společenských tanců, které se tančí i u nás. Jsou to Rumba, Samba, Chacha, Paso doble, nebo třeba Salsa, která si však zatím nevybojovala místo na tanečních soutěžích. Je pro ně charakteristické, že se v nich objevují jak prvky španělské, tak i černošské, a dokonce i arabské. V mexických a argentinských tancích převažují prvky španělské, v Brazílii a na Kubě se uplatňují prvky černošské a v obou skupinách je možno zjistit prvky orientální. Jsou vlastně pantomimou, znázorňující různé výjevy, nejčastěji milostné, plné dokonale ladných pohybů.

Latinskoamerické tance, které z hlediska sportovního tance standardizovali Angličané, přinesly zcela nový styl tančení. Ačkoli některé z latinskoamerických tanců se v parketové úpravě objevily v evropských tančírnách již před 2. světovou válkou, ke standardizaci došlo záhy po druhé světové válce. Program této disciplíny se však ustálil až v šedesátých letech minulého století. Soutěže v této disciplíně jsou velmi atraktivní podívanou pro diváky. Přílehavé oblečení tanečníků a zejména atraktivní a pestré kostýmy tanečnic, zahalující dnes obvykle jen minimum, dávají vyniknout trénovaným krásným tělům, především tanečnic, vlnících se v exotickém rytmu latinskoamerických tanců.

Latinskoamerické tance se od těch standardních velmi liší nejen svým charakterem a oblečením tanečníků, ale také například postavením tanečníků, držením v páru a technikou kroků.

## 3.2 Definice základních pojmů a principů

### 3.2.1 Základní pojmy

**Figura** – je spojení několika kroků, které tvoří základní taneční celek.

**Variace** – je soubor několika figur, které tvoří složitější taneční celek.

**Postupové a nepostupové tance** – postupové tance, u kterých je udáváno směřování a využívá se celé plochy tanečního parketu, jsou Samba, Polka a Paso doble. Nepostupové tance, u kterých jsou tyto údaje bezpředmětné, jsou Rumba, Cha-cha a Jive.

**Stojná noha** – noha, na které právě spočívá váha těla.

**Kročná noha** – noha pohybující se do konečného postavení.

**Krok** – pohyb nohy, při němž se na kročnou nohu přenáší váha těla.

**Přísun** – přísunutí pohybující se nohy k noze stojné s přenesením váhy těla.

**Přítah** – přísunutí pohybující se nohy k noze stojné bez přenesení váhy těla. Stojná noha se nemění.

**Otáčka** – obrat těla kolem své osy.

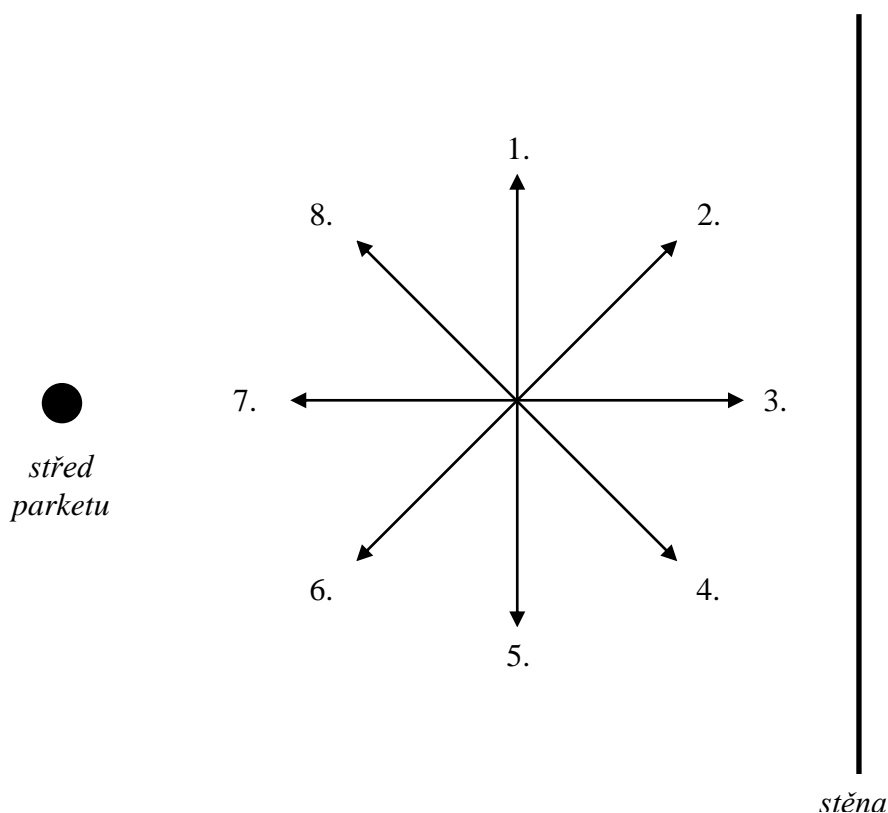
**Do kroku partnera** – krok vedený do kroku opačné nohy partnera.

**Mimo partnera** – krok nikoliv do kroku, ale mimo protějšek.

**Směr tance** – taneční směr v sále je směr proti směru pohybu hodinových ručiček. Pohybujeme-li se proti směru hodinových ručiček, nebo stojíme-li v sále levým ramenem ke středu sálu, pohybujeme se či stojíme čelem po tanečním směru. Z tohoto se odvozují všechny další směry vždy po jedné osmině kruhu:

1. čelem do směru tance
2. čelem šikmo na stěnu
3. čelem ke stěně
4. čelem šikmo ke stěně
5. zády do směru tance
6. čelem šikmo ke středu proti směru tance
7. čelem do středu
8. čelem šikmo do středu

Obr. č. 1: Znázornění směru tance vůči stěně.



Směry se určují podle postavení těla v sálu a současně podle následujícího pohybu.

### 3.2.2 Základní principy

**Základní postoj** – oba v páru se postaví přirozeně, uvolněně a s chodidly u sebe (paty u sebe, špičky mírně od sebe). Hlava je vzpřímená, pohled očí je v úrovni očí partnera. Hrudník je zvednutý, páteř protažena, ale ramena se nezvedají. Pánev je mírně podsazená a břišní svaly zpevněné. Kolena jsou propnutá.

**Směrování** – uvádí směr, ve kterém je právě tělo čelem nebo zády ve vztahu k sálu. Je-li použito vedení ramene, o směrování se neuvažuje. Směrování má význam jen ve variacích užitých v postupových tancích. Rumba je tanec nepostupový a Samba tanec postupový.

**Velikost točení** – v latinskoamerických tancích nejsou chodidla, s výjimkou přísunu, nikdy rovnoběžná. Natočení chodidel je vždy ven a má být spojeno s přenášením váhy nebo částí váhy, chodidlem bez váhy anebo s váhou na obou chodidlech. Postavení



chodidel mají být přiměřená k „vlastnímu točení“ nebo umisťování chodidel. U takového vytáčení chodidla neplatí identita velikosti točení prováděného chodidly a prováděného tělem.

**Polohy paží** – v pohybu z jednoho základního postavení do druhého má pán vytvářet žádaný výsledek v závislosti na použití buď fyzického, nebo tvarovacího vedení. Polohy paží spojených rukou a další pozice jsou určeny použitím příslušného vedení. Když tančený pohyb umocňuje tělesný rytmus volnou paží (pažemi), stává se tato prodloužením těla a má být proto uváděna do pohybu doplňujícími akcemi, které pokračující skrze zápěstí a prsty dospívají do správných poloh na příslušné úderů v hudbě. Je tomu tak proto, že paže, která je používána jako prodloužení těla, pracuje v tomto případě na dokončení pohybu až po příslušné akci těla. Jako typické jsou používány následující polohy volné paže:

1. Stranou protažena
2. Stranou mírně stažena
3. Stranou stažena
4. Vpřed stažena (a – pohled čelem, b – pohled stranou)
5. Napříč těla stažena

Obr. č. 2: Polohy paží.

1.



*Stranou protažena*

2.



*Stranou mírně stažena*

3.



*Stranou stažena*

4a.



*Vpřed stažena*

4b.



*Vpřed stažena*

5.



*Napříč těla stažena*

Bude-li variace tančena ve vyrovnaném pohybu, budou polohy paží pevně dány současně s postavením chodidla, jako např. v sambovém křížení.

**Vedení** – pán používá dva typy vedení dámy:

1. Fyzické vedení – pro přenos tohoto vedení používá pán napětí v kontaktní paži (pažích). To je opětováno napětím v paži (pažích dámy) tak, že pán je schopen vést dámu do požadovaného postavení prostřednictvím vzniklého odporu. Během pohybů, které vyžadují fyzické vedení dámy, bude její kontaktní paže obvykle mírně stažena a s napětím.

2. Tvarovací vedení – jsou tvořena pánem prostřednictvím poloh paží, držení rukou a postavení těl. Principiálně je využito formování těla nebo paže (paží) tak, že je vytvářen pro dámu samozřejmý požadovaný pohyb. Během pohybů vyžadujících tvarovací vedení má být kontaktní paže dámy obvykle mírně stažena s minimem napětí.

**Držení rukou** – dle základního pravidla jsou ruce drženy buď dlaní k dlani, nebo dlaní k dlani s prsty pána přivřenými k zadní straně ruky dámy, v závislosti na poloze paže. Když je dáma vzdálena, jako v otevřeném postavení nebo ve vějířovém postavení, je její ruka předkem dolů a pánova ruka vespod předkem nahoru – ruka v ruce. Palec pána je přibližně v linii s bodem mezi základnou druhého a třetího prstu, zavřen přes zadní stranu ruky dámy. Jestliže je pánova levá paže zdvižena, naznačující točení doleva, mají být ruce dlaní k dlani. To platí s výjimkou akcí během změny míst zleva doprava, při stínovém botafogu a tří aleman.

Obr. č. 3: Držení rukou dlaní k dlani (a) a dlaní k dlani s prsty přivřenými (b).

a)



*Dlaní k dlani*

b)



*Dlaní k dlani s prsty přivřenými*

Obr. č. 4: Držení rukou – ruka v ruce (a – pohled stranou, b – pohled shora)

a)



*Ruka v ruce*

b)



*Ruka v ruce*

Když je pánova paže zdvižena a signalizuje točení doprava, mají být ruce dlaní k dlani s prsty pánovy ruky mírně zavřenými na zadní straně ruky dámy tak, aby dovolovaly točení dámy doprava vytvořené točením ruky.

V uzavřeném držení jsou pánova levá ruka a dámy pravá ruka dlaní k dlani s pánovými prsty zavřenými na zadní straně ruky dámy. Pánovo zápěstí má být protaženo a dámy ohnuto mírně vzad.

Během změn z jednoho držení do druhého má být vždy možno volně se zbavit doteku rukou. Dáma si nikdy nesmí nechat zavřít svoje prsty do sevření pánovy ruky.

**Zaražený krok vpřed** – když je v Rumbě použit krok vpřed ke změně směru s malým nebo žádným točením, musí být použit zaražený krok vpřed.

Ten se od normálního kroku vpřed odlišuje následovně:

1. Pohybujícímu se chodidlu je dovoleno dostat se do polohy, která je v předstihu k tělu.
2. Na kročné chodidlo je převzata jen část váhy.
3. Kolenu nepohybující se nohy je dovoleno ohnutí a přivření ke kolenu pohybující se nohy.
4. Špička kročného chodidla je vytočena přibližně o 20°.

Jinak je tato užitá akce podobná normálnímu kroku vpřed. To znamená, že nášlapy jsou stejné, ale koleno kročné nohy se napřimuje ještě před převzetím váhy a než dojde k akci kyčle.

**Točený krok vpřed** – když je nezbytné provést točení z pohybu vpřed do dalšího pohybu vpřed jiným směrem nebo do následujícího kroku v pohybu vzad bez přerušení obvyklé tělesné činnosti kyčle, je použit točený krok vpřed. Změny směru je dosaženo zatančením akce normálního kroku vpřed, ale s vytvářením postupného točení prostřednictvím kroku do požadovaného směru.

Příkladem užití kroku vpřed točeného do pohybu vpřed pokračujícího jiným směrem je poslední krok pána ve všech variacích, které končí ve vějířovém postavení Rumby.

Jestliže je užito točeného kroku vpřed ke změně směru z pohybu vpřed po pohybu vzad, může být během točeného kroku vpřed provedeno maximálně tříosminové točení. Poloha chodidla na konci tohoto kroku je „stranou a mírně vzad“. Jestliže tančená variace vyžaduje větší točení, provede se tak, že bude dosaženo až během následujícího kroku vzad. Příklad užití točené chůze vpřed ke změně směru pohybu vpřed do pohybu vzad se vyskytuje během posledních dvou kroků dámy ve všech variacích, které končí ve vějířovém postavení nebo v otevřeném postavení.

**Zadržovaná chůze** – během určitých variací hlavně v Rumbě se zavádí speciální typ chodné činnosti, jíž je dosaženo střídání rychlosti v těle a chodidle, které povýší rytmickou interpretaci. Nazývá se zadržovaná chůze (zpožděvaná chůze) a jsou v ní tři typy kroků:

1. Zadržovaný krok, koleno stlačeno.
2. Zadržovaný krok, koleno napřímáno.
3. Zadržovaný krok vzad, koleno stlačeno.

Pojmem koleno stlačeno se rozumí ohnutí nohy v kolenní tak, že dojde ke snížení. Jedná se o zažitý výraz z taneční terminologie vycházející z anglického výrazu „knee compressed“. Naopak výrazem „koleno napřímáno“ (knee straight) se rozumí napřímání nohy v kolenní.

Během těchto kroků se chodidlo pohybuje nejprve do postavení bez váhy. Váha je pak přenesena později než obvykle, a tehdy je provedeno točení příslušející tomuto pohybu. V závislosti na postavení, ve kterém je zpožděvaný krok vpřed prováděn, může být koleno kročné nohy buď protaženo (jako v běžném kroku vpřed) nebo stlačeno, jestliže jsou kroky bez plné váhy. Když je přenesená plná váha, je koleno nohy přebírající váhu vždy napřímáno.

Koleno kročné nohy všech zpožděvaných kroků vzad je vždy, pokud je bez plné váhy, stlačeno.

**Latinské křížení** – je-li jedna noha křížena druhou, je v latině stále dosaženo stejného postavení. Tato pozice se nazývá latinské křížení. Když je pravé chodidlo kříženo za levé, mají být obě kolena stlačena a kyčle ve stejné úrovni. Špička pravého chodidla má být vytočena ven a pravé koleno má být zastrčeno v ohbí levého kolena. V závislosti na délce nohy od kolena k chodidlu a velikosti úhlu protažení kotníku, má být špička pravého chodidla vzdálena přibližně 15 cm od paty levého chodidla. Postavení chodidel pro latinské křížení - pravé chodidlo za levé chodidlo - je uváděno jako „Pn křížit za Ln“.

Přenášení váhy je závislé na tančené figuře. Podobné pozice je dosaženo, je-li levé koleno kříženo za pravé, nebo když je křížená pozice. Toho je dosaženo, když je křížená pozice výsledkem výkrutu na jednom z chodidel.

### 3.2.3 Základní postavení

**Základní postavení** – základní postavení jsou definována jako pozice, z nichž příslušný soubor variací vychází a ve kterých také končí. Existuje celkem 23 základních postavení. V této práci jsou popsána pouze ta, která se týkají Rumbly a Samby. Jestliže je v postavení zahrnuto vzájemné držení, pak vždy podává pán ruku první.

**Uzavřené držení** – při uzavřeném držení v Rumbě a Sambě má být mezi dámou a pánem přibližně patnácti centimetrová vzdálenost, přičemž dáma mírně směřuje k pánově pravé straně. Váha má být na jednom z chodidel, dáma je v běžné opozici (je normálním protějškem). Pánova pravá ruka je umístěna na zádech dámy na nižší části levé lopatky. Pravá paže je držena v měkké křivce s loktem přibližně ve výši hrudi. Levá paže dámy je položena zlehka na vrchu pánovy pravé paže, sledující stejnou křivku, a její levá ruka zlehka spočívá na vršku pánova pravého ramene. Pánova levá paže je držena v měkké křivce přibližně proti pravé paži, ale s levým předloktím vztyčeným. Levá ruka s napřímeným zápěstím se nachází přibližně v úrovni jeho nosu. Pravá ruka dámy je držena lehce od pána v jeho levé ruce. Levá ruka pána a pravá ruka dámy mají být na pomyslné linii procházející středovým postavením mezi dvěma těly.

Obr. č. 5: Uzavřené držení.



**Otevřené postavení** – v otevřeném postavení mohou být použita různá držení rukou. Pán i dáma jsou od sebe oddáleni na vzdálenost paže, čelem k sobě. Váha má být na jednom z chodidel, dáma je obvyklý protějšek (zrcadlově podle partnera). Požadovaná pozice chodidel odvisí od variace dosahující užití otevřeného postavení. Užití držení rukou bude záviset na následující variaci a může být jedno z následujících:

1. Otevřené postavení s držením Lr za Pr.<sup>7</sup>
2. Otevřené postavení bez držení.
3. Otevřené postavení s držením Pr za Pr.
4. Otevřené postavení s držením Pr za Lr.

---

<sup>7</sup> Lr = levá ruka, Pr = pravá ruka. Platí, že nejprve se uvádí ruka pána, poté ruka dámy.

Obr. č. 6: Otevřené postavení.

1.



2.



3.



4.



Jestliže je použito držení rukou, tak je paže držena vpředu, mírně stažena, mírně pod úrovní prsou. Volná paže má být držena stranou mírně stažena, tvořící měkkou křivku z ramene. Je-li držení rukou úplně uvolněno, obě paže jsou drženy staženě s lokty přitisknutými k tělu.

**Vějířové postavení** – této pozice se využívá v Rumbě. Dáma je téměř na délku paže na pánově levé straně se svým tělem v pravém úhlu k němu. Pravé chodidlo pána má být stranou a mírně vpřed podporující plnou váhu těla. Levé chodidlo dámy má být vzadu podporující její plnou váhu. Pomyslná linie promítnutá vpřed z pravého chodidla dámy má pána míjet přibližně 15 cm od frontální části jeho těla. Jestliže je dlaň levé ruky pána vzhůru, je podřízená pravá ruka dámy dlaní dolů. Pánova pěst bude uzavřeně na zadní straně ruky dámy. Pravá paže dámy má být vpředu, mírně stažena lehce pod úroveň ramene. Pánova levá paže má být stranou mírně stažena pod úroveň ramene. Levá paže dámy a pravá paže pána mají být stranou mírně staženy. Hlavy jsou drženy přirozeně v pozici normálního pohledu vpřed.

Obr. č. 7: Vějířové postavení.



**Spádné postavení** – tato pozice se používá v Rumbě. Z otevřeného postavení s držení levé ruky k pravé vzniká otevřené spádné postavení s držení levé ruky k pravé. Je toho dosaženo točením pána i dámy o 90° směrem ven. Pán se točí doprava, dáma doleva a tančí krok vzad, pán pravým chodidlem, dáma levým, pánova levá paže (pravá dámy) je šikmo vpřed, mírně stažena lehce pod úroveň prsou. Jeho pravá paže (dámy levá) je natažena stranou v úrovni ramen. Tvarování těla se odvíjí od činnosti kyčlí. Pravá paže pána a levá paže dámy jsou výše než paže druhé.

Obr. č. 8: Spádné postavení.



**Otevřené spádné postavení s držení Pr za Lr** – je dosaženo točením pána o 90° vlevo a dámy o 90° vpravo z otevřeného postavení s držení pravé ruky za levou a krokem na levé chodidlo vzad - pán a pravé chodidlo vzad - dáma. Pozice paží jsou normálním protějškem z otevřeného spádného postavení s držení levé ruky za pravou.

Obr. č. 9: Otevřené spádové postavení s držením Pr za Lr.



**Promenádní postavení** – této pozice se využívá v Sambě. Počínaje z pozice uzavřeného držení je promenádní postavení dosaženo točením obou - pána i dámy - o  $45^\circ$  čelem ven, pán vlevo, dáma vpravo. Dále dojde ke snížení levé paže pána a pravé paže dámy lehce pod úroveň ramen. Nicméně může se dělat nejvýše o  $90^\circ$  do L u pána a  $90^\circ$  do P u dámy. Maximální točení  $90^\circ$  pro pána i dámu je použito, když se tančí variace vyžadující činnost pánve, takové jako promenádní sambová chůze. Točení v ramenou je o něco menší. V závislosti na této figuře tančí pán P kyčlí a dáma L kyčlí buď v doteku, nebo nejvýše v 15 centimetrové vzdálenosti. Jestliže jsou kyčle v doteku, nebo relativně uzavřeny, jako např. v promenádní sambové chůzi, jsou polohy rukou (pán P, dáma L) měněny. Pravá ruka pána klouže mírně pod pravou lopatkou dámy, levá paže dámy spočívá lehce napříč na pánových zádech přibližně ve výši lopatky.

Obr. č. 10: Promenádní postavení.



**Otevřené promenádní postavení** – tato pozice je užívána v Rumbě i Sambě. Je podobná jako otevřené postavení s držením Pr za Lr, pánova váha na Ln (dámy na Pn), ale s následujícími rozdíly:

1. Pánova P paže (dámy L) je šikmo vpřed, mírně stažena.
2. Pán má točení nejvýše  $90^\circ$  do L (dáma  $90^\circ$  do P).



3. Když je tu rozdíl v točení mezi pánem a dámou  $90^\circ$ , postavení chodidel má být „stranou v otevřeném PP“. Když je tu rozdíl  $180^\circ$ , postavení chodidel bude „vpřed v otevřeném PP“.

Při otevřeném PP<sup>8</sup> s držím Lr za Pr pán drží pravou ruku dámy ve své levé ruce. Točení ven z otevřeného postavení do otevřeného PP s Lr na Pr je  $45^\circ$  pro pána a  $45^\circ$  pro dámu.

Obr. č. 11: Otevřené promenádní postavení.



**Otevřené obrácené promenádní postavení** – tato pozice používaná v Rumbě i v Sambě je podobná otevřenému postavení s držím levou rukou za pravou, pánova váha je na P chodidle (dámy na L), ale s následujícími odlišnostmi:

1. Pánova L paže (dámy P) je šikmo vpřed, mírně stažena.
2. Pán má točení nejvýše  $90^\circ$  do P (dáma  $90^\circ$  do L).
3. Když je tu rozdíl v točení mezi pánem a dámou  $90^\circ$ , postavení chodidel má být „stranou v otevřeném PP“. Když je tu rozdíl  $180^\circ$ , postavení chodidel bude „vpřed v otevřeném PP“.

Obr. č. 12: Otevřené obrácené promenádní postavení.



---

<sup>8</sup> PP = promenádní postavení.

**Stínové postavení** – této pozice se využívá v Rumbě a Sambě. Dáma je postavena na pánově P straně mírně předsunuta vzhledem k jeho tělu. Její váha má být buď na protějším chodidle, nebo na stejném chodidle jako pán v závislosti na figuře, která se tančí. Držení rukou a postavení paží závisí na figuře, která je tančena.

**Stínové postavení s držením Lr za Pr a Pr za Lr** – pán drží levou ruku dámy ve své pravé a její levá paže je držena napříč její fronty těla, pán drží pravou ruku dámy ve své levé a její pravá paže je držena přes její frontu těla, ale nad její levou paží. Paže jsou vpředu mírně staženy přes frontu těl a ve výši prsou. Váha je normálně na opačných chodidlech, alternativně může být pánova pravá ruka umístěna na lopatce dámy, jeho pravá paže má být stranou mírně stažena, levá paže dámy má zůstat vpředu mírně stažena napříč přes tělo, ale držena nad její pravou paží. Jedna z těchto pozic se používá pro chůzi vpřed ve stínovém postavení v Rumbě.

Obr. č. 13: Stínové postavení s držením Lr za Pr a Pr za Lr.



**Stínové postavení s držením Lr za Lr a Pr k P rameni** – nazývá se též stejnou rukou držená stínová pozice. L paže dámy je stranou, mírně stažena lehce pod úroveň ramen, pán drží levé zápěstí dámy L rukou, jeho levá paže vytváří podobnou křivku jako L paže dámy, P ruka pána je umístěna lehce pod pravou lopatkou dámy s paží mírně staženou, pravá paže dámy je stranou, mírně stažena vytvářejíc měkkou křivku z ramene. Tato pozice se používá pro variace na stejné chodidlo v Sambě či protější chodidlo v Rumbě.

Obr. č. 14: Stínové postavení s držením Lr za Lr a Pr k P rameni.



**Protipromenádní postavení** – tato pozice se používá v Sambě a je podobná otevřenému postavení s pravou rukou za pravou ruku s výjimkou toho, že oba, pán i dáma, mají váhu na L chodidle a oba jsou z uzavřeného držení pootočení o 45° do L.

Obr. č. 15: Protipromenádní postavení.



**Obrácené protipromenádní postavení** – tato pozice se používá v Sambě a je podobná uzavřenému držení s výjimkou toho, že oba, pán i dáma, mají váhu na P chodidle a oba jsou z uzavřeného držení pootočení o 45° do P.

Obr. č. 16: Obrácené protipromenádní postavení.



**Otevřené protipromenádní postavení** – této pozice se využívá v Sambě a je podobná otevřenému postavení s držením Pr za Pr s výjimkou toho, že oba, pán i dáma, mají váhu na L chodidle a jsou pootočení o 45° do L. Pozice paží je jako v otevřeném postavení. Držení rukou mohou být:

1. Pravá za pravou
2. Levá za pravou a pravá za levou (dvojdržení)

Obr. č. 17: Otevřené protipromenádní postavení.



**Otevřené obrácené protipromenádní postavení** – tato pozice se využívá v Sambě a je podobná otevřenému postavení s výjimkou toho, že oba, pán i dáma, mají váhu na P chodidle a oba jsou z něho pootočení o 45° do P. Pozice paží je jako v otevřeném postavení. Držení rukou:

1. Levá za levou
2. Levá za pravou a pravá za levou (dvojdržení)

Obr. č. 18: Otevřené obrácené protipromenádní postavení s držením Lr za Lr.



## 3.3 Rumba

### 3.3.1 Charakteristika tance

Rumba je pomalý, lyrický, afrokubánský tanec. Naznačuje milostnou hru, a proto je označována za tanec zamilovaných.

Tanečníci ve svém projevu „vyprávějí“ o lásce. Každý pohyb vyjadřuje to, co cítí jeden ke druhému – ke svému protějšku. Prezентují svůj vlastní příběh těm, kteří je sledují na parketu. Pestrost mileneckých vztahů dává velký prostor fantazii. Dívka může svůj protějšek svádět, může se na něj rozčilit, může být něžná i smyslná, může být jakákoliv.

Rumba patří mezi charismatické tance, ve kterých snadno pochopíte jejich náboj. Využívá hlavně práci kyčlí, která je výrazem lákání a dobývání, ale i hrdosti a vznešenosti. Má množství podobných prvků s jinými tanci karibské oblasti, jako jsou Chacha, Salsa nebo Mambo. Patrný je též vliv španělského Bolera.

To je Rumba, jakou ji známe dnes v jejím současném „evropském“ pojetí.

*„Rumba je zažitý název pro kubánský tanec, což je velmi nepřesné, protože místních tanců je celá řada. Mnoho let se označení Rumba používalo pro všechny druhy tanců tančených na Kubě.“<sup>9</sup>*

Kořeny tohoto tance sahají hluboko do historie afrického kontinentu, odkud čerpá především rytmus. Černošští otroci, kteří byli na Kubu dovezeni z Afriky na začátku 16. století, ve své nové vlasti zpívali písně a tančili tance své domoviny na své původní africké rytmy. Časem, v reakci na nové prostředí a částečně též vlivem původní indiánské a hispánské kultury, vznikla Rumba. Výraz „Rumba“ má ve španělském jazyce význam veselice, hodokvas, hýření, nebo také mnoho lidí. Jako většina latinskoamerických a afroamerických tanců pochází Rumba z oblasti, kde se střetávají a vzájemně ovlivňují různé taneční i hudební kultury. Typický rytmus zdůrazňuje řada bicích nástrojů jako Rimbales, Conga nebo Bongo, bubínky, paličky, Maraca (rumba – koule), seříznutý bambus se zoubky a další, které zdůrazňují různé doby taktu.

Rumba se objevila v Evropě v roce 1923, zpočátku však příliš nenadchla. Snad pro Evropany neobvyklou rytmiizací.

Znovu se objevila v roce 1927 a od počátku třicátých let se upravena anglickými učiteli tance (především Monsieur Pierre, vl. jménem Pierre Laffite, s partnerkou Doris Lavelle) zabydlela na evropských tanečních parketech. Původní Rumba měla však jinou podobu, než v jaké byla v Evropě tančena. V té původní byly podstatně rychlejší pohyby nohou koordinované s pohyby kolen a kyčlí.

---

<sup>9</sup> Wainwright 2006, str. 208

*„Po 2. světové válce se tančila tzv. square rumba se základním krokem do čtverce, či protáhlého obdélníka, první volný krok začínal na 1. dobu. Kolem poloviny 60. let došlo ke změně a základní krok se začal tančit stylem mambo bolera, kde základní krok vpřed nebo vzad se provádí na 2. dobu a s akcentem.“<sup>10</sup>*

Současná podoba Rumby (tzv. Cuban System of Ballroom Rumba, nebo jednoduše kubánská Rumba „Cuban Rumba“) se pro účely sportovního tance formovala v šedesátých letech 20. století. Vychází z nejoblíbenější varianty tančené domorodci, také z mambo bolera. Charakteristickým prvkem je specifické časování kroků: Noha bez váhy je připravena na pozici na začátku dob 2, 3 a 4 v taktu, zatímco přenesení váhy a akce těla se provádí v pozdní části dob 2 a 3 taktu. Krok, který začal na čtvrtou dobu, se takto dokončuje ještě po celou první dobu taktu.

### 3.3.2 Hudebně pohybové vztahy

Na začátku šedesátých let se vedla tzv. rumbová válka. Předmětem „války“ byl spor mezi příznivci americké a kubánské rumby o to, která verze se bude tančit na soutěžích – zda verze kubánská (mambo bolero, rumba cubana) nebo verze americká (rumba square, rumba americana). Tehdy zvítězila a dodnes se na soutěžích tančí verze kubánská.

**Takt** – takt je 4/4. Důrazná (dominantní) doba je 4. s převládajícími bubnovými důrazy spojenými se 4. dobou každého taktu (rozdělíme-li takt na osm počítacích dob, pak je důraz na 1, 4, 7). Tanec má být započat nasazením kroku na čtvrtou hudební dobu taktu.

**Tempo** – tempo tohoto tance je 120, což znamená 30 (27 až 30) taktů za minutu.

**Rytmizace a dobové hodnoty** – Rumba je tanec těla. Pohyby kyčlí vznikají kontrolovaným přenášením váhy z chodidla na chodidlo. Každý pohyb chodidlem se provádí na půl hudební doby. Přenesení váhy nebo akce těla pak nastávají na druhou polovinu doby pro kroky provedené na 2 a 3, zatímco během kroků vyžadujících dvě hudební doby (jmenovitě tyto nastávající na 4-1, 1) je použito přenesení váhy nebo akce těla na jeden a půl hudební doby. Základní rytmizací tedy je 2, 3, 4-1.

K dosažení této rytmické interpretace v každé figuře je počítání počínající přípravným krokem na 4 následující: 4-1, a 2, a, 3, a, 4-1, a, ....

---

<sup>10</sup> Degen 2003, str. 44

### 3.3.3 Konkrétní údaje pro daný tanec

**Postoj pro tanec Rumba** – oba v páru se postaví přirozeně, uvolněně a s chodidly u sebe (paty u sebe, špičky mírně od sebe). Hlava je vzpřímená, pohled očí je v úrovni očí partnera. Zvedneme hrudník, protáhneme páteř, ale nezvedáme ramena. Mírně podsadíme pánev a zpevníme břišní svaly. Uděláme krok stranou na některé z chodidel a napřímíme opěrnou nohu. Na toho chodidlo přeneseme plnou váhu a dovolíme pánvi pohybovat se stranou a vzad tak, že váha je pociťována u paty stojného chodidla. Koleno opěrné nohy je prolomeno vzad, ale jen do té míry, aby se pánev mohla pohybovat vzad tak, že postavení horní části těla nebude strojené a křečovitě.

**Nášlapy** – jsou u všech kroků vpřed začínajících nejprve na špičku a potom na plochu chodidla s jistým tlakem do parketu. Pata je snížena těsně před dosažením plného rozkročení kroku. Tento nášlap se v popisech jednotlivých figur označuje jako „bříško, plocha“. Kroky vzad jsou tvořeny používající nejprve bříška pohybujícího se chodidla a potom špičky. Nakonec je snížena pata tak, že váha je přenesena v okamžiku dosažení plného rozkročení kroku. Na konci kroku je patě chodidla bez váhy dovoleno přirozeně se uvolnit od parketu. To však nemá vyústit ve značnější ohnutí nohy bez váhy.

**Kukarača** – kukarača je definována jako „tlakový krok“ a je tančena hlavně pánem. Pohyb je tvořen třemi kroky tančenými obvykle bez točení s přísunem chodidel na třetí krok.

Na první krok se chodidlo pohybuje později než tělo a je nasazováno s tlakem do parketu, zanechávajíc část váhy na opěrném chodidle. Chodidlo se pohybuje buď vpřed, šikmo vpřed, stranou, šikmo vzad nebo vzad. Na konci tohoto kroku se špička mírně vytočí ven.

Na druhý krok je přenesena váha na opěrnou nohu na místě.

Na třetí krok se přisunuje pohybující se noha k noze opěrné.

V pravé kukarače se pata opěrného chodidla nesmí uvolnit od parketu.

Nášlapy jsou: (1) bř pl, (2) pl, (3) bř pl. Je-li tančena kukarača vpřed, pak všechny nášlapy jsou: bř pl.

Prvý krok kukarače vpřed je zaražený krok vpřed.

**Postupová chůze** – převážná většina pohybů tančených v Rumbě je založena na akci postupového kroku. Od té doby, co je tato velmi důležitá akce v principech zabývajících se tvorbou dobré chůze vpřed a vzad detailně popsána, udává se:

**1. Chůze vpřed** – dříve, než se započne krok, zaujme se správný postoj<sup>11</sup>, přeneseme se plná váha na stojné chodidlo (například pravé) a natáhne se levá noha vzad bez váhy.

---

<sup>11</sup> Viz postoj pro tanec rumba.



Pro započetí kroku vpřed dovolíme tělu, aby se pohybovalo do vyvážení vpřed s vrchní částí těla v příslušném mírném předstihu. Těsně před okamžikem, kdy je docíleno nerovnováhy (tělo přepadává vpřed), započneme krok. Pohybujeme levou nohou vpřed nejprve špičkou a potom bříškem chodidla s určitým tlakem do parketu. Snižujeme patu a napínáme levou nohu těsně před koncem kroku. Pak je váha postupně přebírána levým chodidlem v závislosti na tom, zda je krok vpřed prováděn na jednu či dvě hudební doby. V pravé noze, která se napne, je udržováno napětí (noha, která je nyní bez váhy). Na konci kroku se stehno a špička pravé nohy vytočí ven přibližně o 20°.

Stejný proces se opakuje, je-li použito pravé chodidlo ke kroku vpřed pravým chodidlem.

**2. Chůze vzad** – dříve, než se započne krok, zaujme se správný postoj (viz Postoj pro tanec Rumba), přeneseme se plná váha na stojné chodidlo (například pravé) a natáhne se levá noha vzad bez váhy.

Pro započetí kroku vzad pohneme v „nestrojeném“ postoji levým chodidlem vzad, nejprve po bříšku, potom po špičce chodidla, s jistým tlakem do parketu, do výpichu, ve kterém může být plná váha pohodlně stále udržována na opěrném chodidle. Koleno této nohy je neustále propnuto, zatímco koleno levé nohy se mírně stlačí. Poté je pata levé nohy snížena a levá noha s přenášením váhy postupně napínána v závislosti na tom, zda krok vzad je prováděn na jednu či dvě hudební doby. Na konci kroku se levá noha propne a bude kolmá k parketu. Stehno a špička levé nohy se vytočí ven přibližně o 20°. V pravé noze, která je propnutá, je udržováno napětí (noha je nyní bez váhy) a pravá pata se bude mírně dotýkat parketu nebo bude jen přirozeně uvolněna z parketu.

Tento proces se bude opakovat, bude-li užito pravé nohy ke kroku vzad pravou nohou.

### 3.3.4 Popis jednotlivých figur

Použité zkratky:	P = <i>pravý, vpravo</i>	Bř pl = <i>bříško – plocha</i>
	Pn = <i>pravá noha (chodidlo)</i>	Pl = <i>plocha</i>
	Pr = <i>pravá ruka</i>	Šp pl = <i>špička – plocha</i>
	L = <i>levý, vlevo</i>	Šp = <i>špička</i>
	Ln = <i>levá noha (chodidlo)</i>	PP = <i>promenádní postavení</i>
	Lr = <i>levá ruka</i>	OPP = <i>obrácené PP</i>

Tab. č. 2: **Otevřený twist kyčlí**

Začátek v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Ln vpřed	Bř pl	Zaražený krok vpřed	-
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Šp Ln přisunout k nártu Pn	Bř pl	Přisun chodidla s přenesením váhy	-
4	2	1	Pn vzad	Bř pl	Krok vzad	-
5	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
6	4-1	2	Pn stranou a mírně vpřed	Bř pl	Točený krok vpřed	45° do L
DÁMA						
1	2	1	Pn vzad	Bř pl	Krok vzad	-
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed, výkrut do P	-
4	2	1	Ln vpřed a napříč těla	Bř pl	Krok vpřed	90° do P
5	3	1	Pn vzad a mírně stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	135° do L
6	4-1	2	Ln vzad	Bř pl	Krok vzad	90° do L

V kroku 3 je Lr partnera téměř na L kyčli.

Konec ve vějířovém postavení.

Tab. č. 3: **Alemaná**

Začátek ve vějířovém postavení.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Ln vpřed	Bř pl	Kukarača vpřed	-
2	3	1	Pn na místě	Bř pl		-
3	4-1	2	Ln k Pn	Bř pl		-
4	2	1	Pn vzad	Bř pl	Kukarača vzad	-
5	3	1	Ln na místě	Pl		-
6	4-1	2	Pn k Ln	Bř pl		-
DÁMA						
1	2	1	Pn vzad	Bř pl	Přisun chodidla	-
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Krok vpřed	-
3	4-1	2	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed	-
4	2	1	Ln vpřed a napříč těla	Šp pl	Zadržovaný krok vpřed	45° do P
5	3	1	Pn vzad a mírně stranou	Bř pl	Krok vpřed, výkrut do P	270° do P
6	4-1	2	Ln vzad	Bř pl	Krok vpřed	135° do P

V kroku 3 se zvedá Lr a naznačuje točení do P.

Konec v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Tab. č. 4: **New York do P**

Začátek v otevřeném obráceném PP.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Ln vpřed v otevřeném OPP, šp vytočena ven	Bř pl	Zaražený krok vpřed	90° do P
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	90° do L
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Krok stranou	
DÁMA						
1	2	1	Pn vpřed v otevřeném OPP, šp vytočena ven	Bř pl	Zaražený krok vpřed	90° do L
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	90° do P
3	4-1	2	Pn stranou	Bř pl	Krok stranou	

Na konci kroku 2 vzniká otevřené spádové postavení.

Konec v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Tab. č. 5: **Podtočení pod paží v P**

Začátek v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Pn vzad	Bř pl	Krok vzad	-
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Krok stranou	-

DÁMA						
1	2	1	Ln vpřed a napříč těla, v točení až do ukončení Ln vzad a mírně stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	360° do P
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	

Konec v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Tab. č. 6: **Ruka k ruce**

Začátek v otevřeném postavení s držením Pr za Lr.

Následuje otevřené spádové postavení s držením Pr za Lr.

Číslo kroku	Rytmyzace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Ln vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do L
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do P
4	2	1	Pn vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do P
5	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
6	4-1	2	Pn stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do L
DÁMA						
1	2	1	Pn vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do P
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Pn stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do L
4	2	1	Ln vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do L
5	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
6	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do P

V kroku 3 dosáhnout držení Lr za Pr.

V kroku 4 dosáhnout otevřeného spádového postavení s držením Lr za Pr.

Konec v otevřeném postavení s držením Pr za Lr.

Tab. č. 7: **Kroky 1 až 3 Ruka k ruce**

Začátek v otevřeném postavení s držením Pr za Lr.

Následuje otevřené spádové postavení s držením Pr za Lr.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
<b>PÁN</b>						
1	2	1	Ln vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do L
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do P
<b>DÁMA</b>						
1	2	1	Pn vzad v otevřeném spádovém postavení	Bř pl	Krok vzad	90° do P
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Pn stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	90° do L

Konec v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Tab. č. 8: **Aida**

Začátek v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

Váha pána na Pn a dámy na Ln.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Pn vzad	Bř pl	Chůze vzad PLP	135° do P
2	3	1	Ln vzad	Bř pl		
3	4-1	2	Pn vzad	Bř pl		
DÁMA						
1	2	1	Ln vzad	Bř pl	Chůze vzad LPL	135° do L
2	3	1	Pn vzad	Bř pl		
3	4-1	2	Ln vzad	Bř pl		

Konec v otevřeném spádovém postavení.

Tab. č. 9: **Kubánské kolébky**

Začátek v otevřeném spádném postavení s držením Lr za Pr.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Ln na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-
2	3	1	Pn na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Ln na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-
DÁMA						
1	2	1	Pn na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-
2	3	1	Ln na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-
3	4-1	2	Pn na místě	Pl	Přenesení váhy na místě	-

Konec v otevřeném spádném postavení s držením Lr za Pr (váha vpředu).

Tab. č. 10: **Otáčka na místě v L**

Začátek v otevřeném spádném postavení s držením Lr za Pr (váha vpředu).

Následuje uvolnění držení.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	2	1	Pn vpřed a napříč těla, v točení až do ukončení Pn vzad a mírně stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	360° do L
2	3	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
3	4-1	2	Pn stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	
DÁMA						
1	2	1	Ln vpřed a napříč těla, v točení až do ukončení Ln vzad a mírně stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	360° do P
2	3	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
3	4-1	2	Ln stranou	Bř pl	Točený krok vpřed	

Konec v otevřeném postavení s držením Lr za Pr.

### 3.3.5 Navržená variace

Spojením všech figur do jednoho celku vzniká variace. Ta je navržena tak, aby se dala stále opakovat (poslední figura končí v postavení, ve které začíná figura první – celá variace se opakuje). Sestava se skládá celkem z devíti figur a trvá 12 taktů.

Úvodní postavení: Otevřené postavení s držení Lr za Pr.

Váha těla: Pn pán, Ln dáma.

Variace:

1. Otevřený twist kyčlí
2. Alemana
3. New York do P
4. Podtočení pod paží v P
5. Ruka k ruce
6. Kroky 1 až 3 Ruka k ruce
7. Aida
8. Kubánské kolébky
9. Otáčka na místě do L

Konečné postavení: Otevřené postavení s držení Lr za Pr.

Váha těla: Pn pán, Ln dáma.



## 3.4. Samba

### 3.4.1. Charakteristika tance

Pojem Samba v nás vyvolává obraz karnevalů, tisíců tanečníků a tanečnic v exotickém oblečení, rej masek, bohatě zdobené alegorické vozy, přehlídku rytmů a tanců, několikadenní soutěže sambových škol i sólistů, nekončící průvody rozjásaných a tančících lidí, to vše v brazilském Rio de Janeiru. V takovém podání je Samba vlna pohybu, lehkosti, hravosti, smyslnosti i půvabné elegance bez konce.

Prameny popisující historii tohoto tance uvádějí, že jeho kořeny sahají až k tanci afrického kmene Bantu - batuque.

Americká lidová forma Samby vznikla možná v okolí brazilského města Bahia mezi černými otroky, kteří ji tančili na tamních plantážích již před více než 450 lety.

Samba je též název osady nedaleko Lambaréné v africkém Gabunu.

Lyndon Wainwright ve své knize uvádí, že první formou Samby, která se v roce 1905 dostala do Evropy, byla „Maxixe“. Bylo to v inscenaci Georgie Edwarda „*Lady Madcap*“. Též slavný americký taneční pár, Vernon a Irene Castalovi, počátkem 20. století zařadil Maxixe do svého programu. Maxixe je však jen blízkým příbuzným Samby, není jejím přímým předchůdcem.

Výstižná se mi zdá být citace z knihy „*Sportovní tanec*“:

*" Proslavila jsem svou vlast ještě víc než káva. Brazil - Rio de Janeiro - Copacabana, to je moje adresa. I když kořeny mám v Africe. Z původních rituálních tanců jsem si ponechala vášeň a živočišnost. Postupové kroky, poskoky, valení a kolébky, které mi dovolují pohyb po celém parketu, zpracovává každá taneční škola v mé vlasti po svém, ale bouncing - zhoupnutí v kolenou doprovázené pohybem kyčlí vpřed a vzad, je všude mým poznávacím znakem a pěkně si s ním pohrávám. Používám nejvíce rytmických obměn a mou specialitou jsou tříkrokové variace."*<sup>12</sup>

Při tanci držíme těžiště nad prsty nohou s došlápnutím na celé chodidlo (tedy s položením paty na parket). Nášlapy všech kroků provádíme před břiška chodidel. Důraz v taktu je na druhou dobu. Základním rytmem je „slow, and slow“, ačkoli možných rytmických provedení je více.

Do tance zapojují tanečníci celé tělo, nejen nohy, ale také se na pohybu výrazně podílí svalové skupiny horní poloviny těla. Časem byla Samba označena za lidový tanec brazilských černochů a dodnes se ještě v Brazílii těší největší oblibě. Bez Samby a

---

<sup>12</sup> Odstrčil 2004, str. 15

přehlídek jejích škol, které mezi sebou soutěží, jsou dodnes nemyslitelné již zmíněné karnevaly zejména v Riu.

Prvotní popis Samby v Evropě, v upravené salonní podobě, se objevil ve francouzském magazínu „Dansons“ v srpnu roku 1922 a poté v březnu roku 1923. Popis již s 30 fotografiemi a hudbou vyšel v únoru roku 1923 v dalším francouzském magazínu „La Dan-se“. V době, kdy se v Evropě schylovalo ke druhé světové válce, začaly orchestry v Americe hrát brazilské rytmy, které se dostaly společně s tanci do Anglie ještě během války. Jednalo se především o brazilskou Sambu, která se po standardizaci anglickými tanečními mistry stala po válce, spolu s dalšími tanci své domoviny, tancem společenským. Na rozdíl od Rumby, nebyla však po skončení 2. světové války po technické stránce tak přesně popsána.

*„Sambu charakterizuje zejména současný pohyb obou kyčlí vpřed i vzad a tomu odpovídající náklony celého těla a také akcentované pohyby směřující do země. V soutěžní formě se v 70. letech tančila některými kroky (zejména v otáčení) z místa, časem i podél stěn sálu. V současné době se již tančí opět většinou na místě, do prostoru - jakýmkoliv směrem, obvykle řadou prudkých otáček.“<sup>13</sup>*

### 3.4.2. Hudebně pohybové vztahy

**Takt** – je 2/4 s převládajícím bubnovým důrazem na druhou dobu každého hudebního taktu. V jednom taktu jsou dvě doby, které lze dále dělit. Základních rytmizací je několik. Jako nejzákladnější rytmizace se většinou uvádí 1 a 2. Počítání v dobách a taktech tedy bude: **1** a **2**, **2** a **2**, **3** a **2**, atd.

**Tempo** – 50 (50 až 52) taktů za minutu udává tempo 100.

**Rytmizace a dobové hodnoty** – mnoho variací v Sambě se sestavuje z kroků, které vyžadují rozdílné dobové hodnoty.

Tab. č. 11: Příklady kombinací rytmů a dobových hodnot.

PŘÍKLAD	POČET KROKŮ	RYTMUS (POČÍTÁNÍ)	DOBOVÉ HODNOTY
Př. 1	3	1 a 2	$\frac{3}{4}$ doby, $\frac{1}{4}$ doby, 1 doba
Př. 2	3	S Q Q <sup>1</sup>	1, $\frac{1}{2}$ , $\frac{1}{2}$
Př. 3	3	Q Q S	$\frac{1}{2}$ , $\frac{1}{2}$ , 1
Př. 4	2	S S	1, 1
Př. 5	3	1 2 3	$\frac{3}{4}$ , $\frac{1}{2}$ , $\frac{3}{4}$

<sup>13</sup> Degen 2003, str. 45

### 3.4.3 Konkrétní údaje pro daný tanec

**Postoj pro tanec Samba** – oba v páru se postaví přirozeně, uvolněně a s chodidly u sebe (paty u sebe, špičky mírně od sebe). Hlava je vzpřímená, pohled očí je v úrovni očí partnera. Zvedneme hrudník, protáhneme páteř, ale nezvedáme ramena. Mírně podsadíme pánev a zpevníme břišní svaly. Uděláme krok stranou na některé z chodidel a napřímíme opěrnou nohu. Na toho chodidlo přeneseme plnou váhu a udržujeme ji směrem k břišku a stále v kontaktu s parketem. Koleno opěrné nohy nesmí být prolomeno vzad. Výjimka z tohoto postoje se vyskytuje pouze v některých variacích.

**Sambový houpavý pohyb („bouncing“)** – sambový houpavý pohyb je tvořen stlačováním a napínáním nohy v kolenu a v kotníku nohy, která nese většinu tělesné váhy. Děje se tak během všech sambových pohybů, které jsou rytmizovány 1 a 2. Všechna stlačení zabírají polovinu hudební doby a všechna napřímění také. Počítání použité pro tyto poloviční doby se označují &.

Houpavý sambový pohyb začíná stlačením kolen po jakékoliv době „2“ a je tedy rytmizován: & 1 & 2 & 1 & 2 & atd. Jestliže je rytmizace houpavého pohybu zkombinována s pohyby přidruženého chodidla, dostáváme výsledek: & 1 & 2 & 1 & 2 & atd. Napřímění kolena houpavého pohybu začíná během & po úderu 1 a pokračuje, jakmile je nasazen krok na  $\frac{1}{4}$  doby. Stupeň použitého houpání není u všech variací stejný. Houpavý pohyb se nepoužívá u variací s půldobovým dělením.

### 3.4.4 Popis jednotlivých figur

Použité zkratky:	P = <i>pravý, vpravo</i>	Bř pl = <i>bříško – plocha</i>
	Pn = <i>pravá noha (chodidlo)</i>	Pl = <i>plocha</i>
	Pr = <i>pravá ruka</i>	Šp pl = <i>špička – plocha</i>
	L = <i>levý, vlevo</i>	Šp = <i>špička</i>
	Ln = <i>levá noha (chodidlo)</i>	Vth šp = <i>vnitřní hrana špičky</i>
	Lr = <i>levá ruka</i>	PP = <i>promenádní postavení</i>

Tab. č. 12: **Sambový zášvih do L**

Začátek v uzavřeném držení.

Směrování: Pán – čelem ke stěně, Dáma – čelem do středu.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	$\frac{3}{4}$	Ln stranou	Bř pl	Krok stranou	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Pn křížit za Ln	Šp	Latinské křížení s částí váhy	-
3	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
DÁMA						
1	1	$\frac{3}{4}$	Pn stranou	Bř pl	Krok stranou	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Ln křížit za Pn	Šp	Latinské křížení s částí váhy	-
3	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-

Konec v uzavřeném držení.

Směrování: Pán – čelem ke stěně, Dáma – čelem do středu.

Tab. č. 13: **Sambový zášvih do P**

Začátek v uzavřeném držení.

Směrování: Pán – čelem ke stěně, Dáma – čelem do středu.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	$\frac{3}{4}$	Pn stranou	Bř pl	Krok stranou	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Ln křížit za Ln	Šp	Latinské křížení s částí váhy	-
3	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-
DÁMA						
1	1	$\frac{3}{4}$	Ln stranou	Bř pl	Krok stranou	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Pn křížit za Pn	Šp	Latinské křížení s částí váhy	-
3	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	-

Konec v uzavřeném držení.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Tab. č. 14: **Promenádní sambová chůze**

Začátek v promenádním postavení.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
<b>PÁN</b>						
1	1	$\frac{3}{4}$	Ln vpřed, P koleno přivřít k L kolenu	Bř pl	Krok vpřed, pánev nakloněna vpřed	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Pn vzad, šp vytočena ven	Vth Šp	Krok vzad s částí váhy, pánev nakloněna vzad	-
3	2	1	Ln sklouznout vzad v PP	Pl	Skluz chodidla cca 8 cm, pánev přirozeně	-
<b>DÁMA</b>						
1	1	$\frac{3}{4}$	Pn vpřed, L koleno přivřít k P kolenu	Bř pl	Krok vpřed, pánev nakloněna vpřed	-
2	a	$\frac{1}{4}$	Ln vzad, šp vytočena ven	Vth Šp	Krok vzad s částí váhy, pánev nakloněna vzad	-
3	2	1	Pn sklouznout vzad v PP	Pl	Skluz chodidla cca 8 cm, pánev přirozeně	-

Konec v promenádním postavení.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Tab. č. 15: **Sambový krok stranou**

Začátek v proménádním postavení.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Pn vpřed v PP, L koleno přivřít k K kolenu	Bř pl	Krok vpřed, pánev nakloněna vpřed	-
2	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed v PP, šp vytočena ven	Vth Šp	Krok stranou a mírně vpřed s částí váhy, pánev nakloněna šikmo vzad	45° do P
3	2	1	Pn sklouznout v L v PP	Pl	Skluz chodidla cca 8 cm, pánev přirozeně	
DÁMA						
1	1	¾	Ln vpřed v PP, P koleno přivřít k L kolenu	Bř pl	Krok vpřed, pánev nakloněna vpřed	-
2	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth Šp	Krok stranou a mírně vpřed s částí váhy, pánev nakloněna vzad	45° do L
3	2	1	Ln sklouznout v P v PP	Pl	Skluz chodidla cca 8 cm, pánev přirozeně	

Konec v proménádním postavení.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Tab. č. 16: **Stínová botafoga do P**

Začátek v otevřeném PP s držením Lr za Pr.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Ln vpřed	Bř pl	Krok vpřed v pohybu do P za dámu	-
2	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do L
3	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
4	1	¾	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed v pohybu do L za dámu	-
5	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do P
6	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
DÁMA						
1	1	¾	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed	-
2	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do L
3	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
4	1	¾	Ln vpřed	Bř pl	Krok vpřed	-
5	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do P
6	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	

V kroku 3 dosáhnout otevřeného obráceného PP.

Konec v otevřeném PP s držením Lr za Pr.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Tab. č. 17: **Postupové volty do P**

Začátek v otevřeném PP s držením Lr za Pr.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	90° do L
2	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
7	2	1	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
DÁMA						
1	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	90° do P
2	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
7	2	1	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	

Konec v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do středu, Dáma – čelem ke stěně.



Tab. č. 18: **Stínová botafoga do L**

Začátek v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed v pohybu do L za dámu	-
2	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do P
3	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
4	1	¾	Ln vpřed	Bř pl	Krok vpřed v pohybu do P za dámu	-
5	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do L
6	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
DÁMA						
1	1	¾	Ln vpřed	Bř pl	Krok vpřed	-
2	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do P
3	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
4	1	¾	Pn vpřed	Bř pl	Krok vpřed	-
5	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	90° do L
6	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	

V kroku 3 dosáhnout otevřeného PP.

Konec v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Tab. č. 19: **Postupové volty do L**

Začátek v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	90° do P
2	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Ln stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	
7	2	1	Pn na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
DÁMA						
1	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	90° do L
2	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	
7	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	

Konec v otevřeném PP s držením Lr za Pr.

Směrování: Pán – čelem ke stěně, Dáma – čelem do středu.

Tab. č. 20: **Pokračující voltová otáčka na místě v P**

Začátek v otevřeném PP s držením Lr za Pr.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	135° do L
2	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Pn stranou a mírně vpřed, šp vytočena ven	Vth šp	Výpich s částí váhy	
7	2	1	Ln na místě	Bř pl	Přenesení váhy na místě	
DÁMA						
1	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Točený krok vpřed do Latinského křížení	495° do P (1 a 3/8)
2	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Výkrut na Bř Pn do Latinského křížení	
4	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Výkrut na Bř Pn do Latinského křížení	
6	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
7	2	1	Pn křížit před Ln	Bř pl	Výkrut na Bř Pn do Latinského křížení	

Konec v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do středu, Dáma – čelem ke stěně.

Tab. č. 21: **Pokračující voltová otáčka na místě v L**

Začátek v otevřeném obráceném PP.

Směrování: Pán – čelem do směru tance, Dáma – čelem do směru tance.

Číslo kroku	Rytmizace	Dobová hodnota	Postavení chodidel	Nášlapy	Použitá akce	Točení těla
PÁN						
1	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	135° do P
2	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
4	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
6	a	¼	Ln stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
7	2	1	Pn křížit před Ln	Bř pl	Latinské křížení	
DÁMA						
1	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Točený krok vpřed do Latinského křížení	495° do L (1 a 3/8)
2	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
3	2	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Výkrut na Bř Ln do Latinského křížení	
4	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
5	1	¾	Ln křížit před Pn	Bř pl	Výkrut na Bř Ln do Latinského křížení	
6	a	¼	Pn stranou a mírně vzad, šp vytočena ven	Šp	Krok stranou s částí váhy	
7	2	1	Ln křížit před Pn	Bř pl	Výkrut na Bř Ln do Latinského křížení	

Konec v uzavřeném držení.

Směrování: Pán – čelem ke stěně, Dáma – čelem do středu.

### 3.4.5 Navržená variace

Spojením všech figur do jednoho celku vzniká variace. Ta je navržena tak, aby se dala stále opakovat (poslední figura končí v postavení, ve kterém začíná figura první – celá variace se opakuje). Sestava se skládá celkem z deseti figur a trvá 16 taktů.

Úvodní postavení: Uzavřené držení.

Směr tance: Čelem ke stěně (vždy bráno podle pána).

Váha těla: Pn pán, Ln dáma.

Variace:

1. Sambový zášvih do L
2. Sambový zášvih do P
3. Promenádní sambová chůze
4. Sambový krok stranou
5. Stínová botafoga do P
6. Postupové volty do P
7. Stínová botafoga do L
8. Postupové volty do L
9. Pokračující voltová otáčka na místě v P
10. Pokračující voltová otáčka na místě v L

Závěrečné postavení: Uzavřené držení.

Směr tance: Čelem ke stěně.

Váha těla: Pn pán, Ln dáma.

## 3.5 Obecná metodika a didaktika tělesné výchovy

### 3.5.1 Motorické učení

Proces učení se pohybové dovednosti je specifickým typem učení – motorickým učením. Tento proces probíhá individuálně a různě dlouho. Cílem motorického učení je integrace naučené dovednosti do dalších činností. Pokroky v učení jsou ovlivněny celou řadou faktorů vnitřních (subjektivních – nemoc, strach, nuda,...) i vnějších (objektivních – špatné metody, sociální vztahy,...). Pro učení je důležitá zpětná informace a komunikace mezi učitelem a žákem.

Tab. č. 22: Fáze motorického učení. (Dvořáková str. 48)

FÁZE	PROJEV	ČINNOST UČITELE
generalizace	nekoordinovaný, vyšší svalový tonus	motivace, instrukce, prezentace, pomoc
diferenciace	zkvalitňuje se postupná souhra, částečná integrace pohybu	snížení účasti, podpoření integrace
automatizace	koordinovaný pohyb, integrace, transfer	navozuje integraci, vede k transferu

### 3.5.2 Vyučovací metody

*„Vyučovací metoda je záměrné, plánovité uspořádání učiva, vyučovacích činností učitele a učebních činností žáka, aby za daných podmínek bylo co nejefektivněji dosaženo cíle vyučování.“<sup>14</sup>*

Podle způsobu předávání jsou členěny na **verbální**, **názorné** (demonstrační) a **praktické** (vlastní praxe). Tyto metody se vzájemně prolínají, přičemž podle fáze vyučování některé nabývají většího významu.

Z hlediska průběhu vyučování se jedná o 4 typy metod:

**1. Seznámení s úkolem** – zde je kladen důraz na demonstrační metody oproti verbálním instrukcím. Vhodná je motivační činnost učitele. Ukázka má být co nejpřesnější a nejnázornější, bez chyb a přímá.

**2. Volba metody postupu práce** – vyplývá z pohybových dovedností:

---

<sup>14</sup> Dvořáková 2007, str. 64

**Komplexní metoda** – nácvik „vcelku“. Jedná se o nejčastější postup u nejmenších žáků vzhledem k jednoduchosti úkolu. Pozitivem je jasná představa o výsledku, negativem možnost přehlédnout chybu při nácviku.

**Analyticko – syntetická metoda** – člení dovednost na části, které jsou samostatně nacvičovány. I přes nácvik po částech je třeba, aby žáci znali cíl učení, proto je nutné předvést pohybovou dovednost vcelku.

**Synteticko – analytická metoda** – tato metoda kombinuje obě předcházející. Při komplexní metodě nácviku vzniká problém, je pak možné vydělit část pohybu, věnovat se pouze problematické části, a znovu ji vložit do celku.

**Progresivní spojování** – progresivní spojování v celek využívá nacvičených dovedností a jejich postupné spojení do dalšího vyššího a složitějšího celku.

**3. Metoda opakování** – ke zdokonalování a upevnění dovednosti slouží metoda opakování pohybového úkolu, a to koncentrovaně (pohybová dovednost je opakována koncentrovaně za sebou) nebo disperzně (pohybová dovednost je vřazena mezi další pohybové dovednosti).

**4. Diagnostické metody** – jsou důležitým zdrojem informací pro učitele. Sledování pokroků žáků v učení, slouží jako podklad pro plánování, pro korekci vlastní práce a pro volbu dalších metod. Také jsou informace vhodné pro děti – motivace k výkonu. Diagnostické metody lze rozdělit:

**Vstupní** – získání informace o úrovni žáka, jeho předpokladech a pro plánování.

**Průběžné** – učitel sleduje stále reakci žáka a koriguje učební program.

**Konečná** – je celkové zhodnocení určitého období.

Diagnostické metody jsou běžně užívány jako nestandardizované (sledování, pozorování, rozhovor, bodování) – ty vycházejí z konkrétní praxe a vytváří si je sám učitel. Ovšem existují i metody standardizované (testování specifickými motorickými testy).

### 3.5.3 Didaktické styly

*„Základem pedagogické práce je respektování obecných pedagogických zásad. Mezi základní zásady patří zajímavosti a přitažlivosti, názornosti, postupnosti, přiměřenosti, soustavnosti, trvalosti, vlastní aktivity a uvědomělosti žáka.“<sup>15</sup>*

---

<sup>15</sup> Dvořáková 2007, str. 68

Moderní vyučování podporuje především vlastní aktivitu žáka spolu s podněcováním jeho individuality. Dosavadní způsob práce, který se vyznačoval dominancí učitele, kdy žák plnil zadané úkoly a mentálně a fyzicky mohl zůstat pasivní, je kritizován. Je známo, že co žák sám objeví, zapamatuje si mnohem lépe a trvaleji.

Jednotlivé didaktické styly:

**Příkazový styl** – žák zde pouze plní zadané úkoly. O obsahu, organizaci, zahájením i konci činnosti rozhoduje učitel.

**Praktický styl** – stanovený je pouze obsah a organizace. Začátek, konec i tempo činností si volí žáci sami. Učitel se uvolňuje od organizování ke sledování a korekci.

**Reciproční styl** – učitel předává hodnotící kompetence na žáka, ten musí rozeznat správné a špatné provedení. Nutná je prvotní instrukce o správném provedení a o možných chybách. Učitel je pak pouze konzultantem hodnotících žáků.

**Styl s nabídkou** – žák má možnost výběru z různé obtížnosti úkolů.

**Styl se sebehodnocením** – vede k uvědomělému přístupu ke svým dovednostem a výkonům. Žákům je ponechán čas na cvičení a dosahování určitých dílčích cílů. Součástí mohou být domácí úkoly.

**Styl s řízeným objevováním** – podporuje myšlenkovou aktivitu žáka. Učitel pomocí promyšlených otázek dovede žáky k nalezení řešení úkolu. Velmi se osvědčuje při hledání příčin neúspěchu či nezvládnutí činnosti.

**Styl se samostatným objevováním** – znamená nastolení problému a jeho individuální řešení žáky. Obvykle je stanoven cíl, nikoliv způsob jeho dosažení.

### 3.5.4 Organizační formy

V uvedených organizačních formách se uplatňují formy řízení a organizování žáků z hlediska jejich vzájemných vztahů a vztahu k učiteli jako hromadné, skupinové a individuální.

**1. Hromadné vedení** – učitel vede všechny žáky společně buď frontálně (vedle sebe, čelem k učiteli), nebo proudově (za sebou po kruhu). Výhodou je zapojení všech žáků bez prostojů, avšak je zde malý přehled o jednotlivcích.

**2. Skupinové vedení** – při tomto vedení jsou žáci rozděleni do skupin z různých důvodů (efektivnost, různost úkolů, soutěže). Skupinové vedení lze realizovat v družstvech (stejně úkoly, různé úkoly, různé nářadí), cvičením na stanovištích, překážkovou dráhou nebo kruhovým tréninkem.

**3. Individuální vedení** – toto vedení je běžné v tréninkovém procesu. Dochází při něm k individuálnímu kontaktu i korekci.



## **4 Hypotézy**

H1: Předpokládám, že žádný trenér se dosud nesetkal s obecně platnou a publikovanou metodikou pro výuku latinskoamerických tanců.

H2: Předpokládám, že všichni trenéři by uvítali publikaci o metodice a postupu výuky latinskoamerických tanců.

H3: Předpokládám, že trenéři kombinují obě organizační formy výuky.

H4: Předpokládám, že návrh metodiky bude hodnocen kladně.

## 5 Výzkumná část

### 5.1 Popis zkoumaného souboru

Pomocí dotazníků oslovím několik trenérů a trenérek latinskoamerických tanců. Tito lektori vyučují v tanečních školách a klubech po celé České republice, a mají alespoň jeden ze tří stupňů trenérské licence.

Rozhovor o kvalitě a úrovni navržené metodiky pro výuku latinskoamerických tanců bude probíhat s předním českým tanečním odborníkem panem Ing. Zdeňkem Landsfeldem. Jedná se několikanásobného finalistu mistrovských soutěží, porotce a trenéra I. třídy (třída nejvyšší) a člověka, který se velmi zasadil o vzestup úrovně českého tancování díky přeložení jediné dosud vydané publikace o technice latinskoamerických tanců a neustálému zásobování taneční veřejnosti informacemi z různých světových i tuzemských kongresů, seminářů a workshopů, které pravidelně navštěvuje.

Názor na metodiku získám ze dvou tanečních škol z Prahy. Taneční Klub Xtreme Dance existuje od roku 2000. Klub vede Milan Mikyška, dvojnásobný vicemistr ČR v 10 - ti tancích. Taneční klub Step by Step funguje od roku 2001 a byl založen profesionálním tanečníkem Tomášem Skleničkou, vicemistrem ČR senior standard, který zde působí rovněž jako hlavní trenér.

### 5.2 Metody práce

Ve své práci používám empirické metody pedagogického výzkumu:

**1. Metoda dotazování** – je to metoda, která shromažďování dat zakládá na dotazování osob. Charakterizuje se tím, že je určena pro hromadné získávání údajů. Dotazník obsahuje jak položky otevřené (respondent volí délku odpovědi sám), tak položky uzavřené (respondent volí mezi předem danými odpověďmi).

**2. Metoda rozhovoru (interview)** – tato metoda také shromažďuje data a je založena na přímém dotazování. Dochází k verbální komunikaci mezi výzkumným pracovníkem a respondentem. V práci využívám rozhovor individuální (pracuji s jednou osobou) a rozhovor standardizovaný (probíhá podle předem daných otázek).

## 5.3 Organizace práce

Dotazníky byly rozeslány celkem 36 trenérům z celé České republiky dle seznamu trenérů na oficiálních stránkách ČSTS. Vzhledem k okolnostem, kdy ve stejný víkend, kdy byly rozeslány dotazníky, se konaly dny taneční soutěže, byla návratnost úspěšná. Vrátilo se celkem 21 plně vyplněných dotazníků, což je necelých 60%.

Rozhovor proběhl s ing. Zdeňkem Landsfeldem. Formou volného rozhovoru na dané téma a následného kladení konkrétních otázek jsem získal názor nejen na mnou vytvořenou metodiku, ale také na celkovou úroveň českých trenérů si srovnání českých a zahraničních lektorů.

Vytvořená metodika byla poskytnuta na posouzení do dvou pražských tanečních klubů. Ty po důkladném prostudování metodiky a konzultaci se svými trenéry vyjádřily svůj názor na mou práci a případně ho doplnili o některé vlastní zkušenosti.

## 5.4 Návrh metodiky pro výuku latinsko-amerických tanců

### 5.4.1 Analýza současného stavu

Podle analýzy veškeré dostupné veřejné literatury, literatury specifické určené pro Český svaz tanečního sportu, internetu a všech ostatních zdrojů se mi nepodařilo najít žádný oficiální materiál, který by pojednával přímo o metodice a postupu výuky latinskoamerických tanců.

### 5.4.2 Návrh metodiky

**Metodika** – metodikou výuky latinsko-amerických tanců rozumíme metody vyučování tance, souhrn teoretických a praktických zkušeností z tohoto oboru.

Hlavním předpokladem pro úspěšné zvládnutí tanečního pohybu je základní pohybová vyspělost tanečníků a tanečnic. Můžeme se ovšem setkat i s určitými pohybovými indispozicemi – ty se buď dají tréninkem postupně minimalizovat či úplně odstranit, nebo si žádají zvláštní a individuální přístup a řešení. Pro tanec je také důležitá schopnost pohybovat se uvolněně, avšak jistý svalový tonus musí být stále aktivní. Tyto schopnosti lze získat gymnastickou či baletní průpravou. Slouží zároveň jako nástroj pro zdokonalování určitých pohybů a pro dokonalé zvládnutí všech tanečních prvků, proto doporučuji těchto oborů využívat.

Před vlastním nácvikem tance je velmi důležité si ujasnit, co od tance očekáváme, čeho chceme dosáhnout a jaké prostředky můžeme pro tuto činnost využít, protože taneční sport vyžaduje jistou dávku trpělivosti a rovněž časového i finančního zatížení. Tato

fáze je často opomíjena a později může dojít ke vzájemné neshodě mezi učitelem a tanečníky nebo učitelem a rodiči. Když jsou všechny tyto věci vyjasněny, přistoupí se k samotné výuce.

**Organizační formy výuky** – při výuce tancování využíváme dva typy didaktických forem:

1. Hromadná forma výuky: Učitel/trenér se věnuje několika tanečníkům či několika tanečním párům zároveň. Při tomto postupu se zaměřujeme pouze na obecné a základní techniky, protože kontrola jednotlivců díky většímu množství účastníků nemůže být nepřetržitá.
2. Individuální forma výuky: Trenér se zde věnuje pouze jednomu tanečnímu páru. To nám dovoluje nacvičovat složitější části krokových variací a věnovat se jednotlivým nedostatkům v jejich provedení.

Doporučuji obě tyto formy výuky vzájemně kombinovat. V začátcích by měla převažovat forma hromadná a postupně dle úrovně by měla převažovat forma individuální.

Základem dobře zvládnutého pohybu je jeho plné zautomatizování. To nám zaručí, že při hudebním doprovodu se tanečníci soustředí na soulad pohybu a hudby, a nikoliv na technické provedení.

**Vyučovací metody** – trenér může použít více metod pro výuku latiny. Osobně preferuji dva hlavní:

1. Názornou metodu (ukázka): Učitel předvádí jednotlivé pohyby a žáci se je snaží napodobit.
2. Verbální metodu (výklad): Učitel vysvětlí, jak se daný pohyb tvoří a provádí, a žáci se o to pokoušejí.

Obě tyto metody je výhodné kombinovat, avšak verbální metoda se doporučuje používat až po zvládnutí základní techniky pohybů a kroků.

**Postup při výuce** – ke každé výuce pohybové dovednosti, v našem případě tance, patří motivace. To je základní hnací aparát vpřed. Co se týče dětí mladšího školního věku, u nich je motivace a zájem o danou činnost téměř nejdůležitější. Proto je výhodné, aby žáci předtím, než započnou s učením svého prvního pohybu, viděli ukázkou toho, co se budou učit. K tomu nám postačí ukázka vlastní (pokud tedy sami zvládneme kompletní základy techniky), demonstračního páru, ale také lze využít videoprojekci (nutno doplnit komentářem).

Když začínající tanečníky a tanečnice máme dostatečně „namotivované“, můžeme přistoupit k dalšímu kroku – zhodnocení jednotlivých pohybových schopností:

1. Základní pohybové schopnosti: Rozsah kloubního aparátu; základní úroveň silových schopností a koordinačních schopností; plynulost pohybu; souměrnost pohybů; atd.
2. Hudební citění: Schopnost vytleskat důrazné doby v hudbě; pochodování, skákání, různé pohyby pažemi do rytmu hudby.

Po celou dobu provádění jednotlivých prvků můžeme sledovat i míru přirozeného talentu. Ten se projevuje zejména tehdy, kdy dáme cvičencům co možná nejméně informací k dané činnosti a oni sami musejí pohyb podle vlastní fantazie dotvořit. Např.: vysvětlíme pouze práci nohou a chodidel a horní končetiny neřešíme a pozorujeme.

Je velmi výhodné, pokud se jedná o začínající děti, celou tuto testovací část uskutečnit formou různých a her podobných zábavných činností. U starších a dospělých se tato forma z pravidla nepoužívá. I když z vlastní zkušenosti vím, že dospělí se někdy rádi chovají jako děti, takže rozcvička formou hry je mnohdy účelnější, než u dětí samotných.

Výsledky z tohoto testování nám pomohou rozdělit tanečníky do jednotlivých skupin podle úrovně. Nedoporučuji začít učit všechny najednou, protože když se nám v jedné skupině objeví žák s velmi nadprůměrnými schopnostmi a naopak žák s velmi podprůměrnými schopnostmi, může nastat spousta nepříjemných situací.

Po celém tomto úvodním „obřadu“ můžeme přistoupit k samotné výuce latinskoamerických tanců.

**Postup** – předem daný a promyšlený postup pro výuku nám pomůže a zprehlední celý proces, proto navrhuji vlastní metodiku a postup pro výuku tance takto:

1. Seznámení s tancem a jeho charakterem – tato část by měla obsahovat základní a stručné informace ke konkrétnímu tanci. Žáci by se měli dozvědět, co má tanec vyjadřovat a jaký má význam.
2. Rozpoznávání hudebního rytmu – zde se vysvětlí základní hudební pojmy – takt, tempo, rytmus, dobová hodnota a počítání. Poslouchá se hudba s různým rytmem a ten se vytleskává.
3. Návuk základního tanečního kroku a základních tanečních pohybů – před zahájením výuky jednotlivých kroků a pohybů je dobré seznámit žáky se základním názvoslovím typickým pro taneční sport. Vysvětlují se základní pojmy, základní principy a základní postavení.
4. Návuk vybraných tanečních figur – zkusíme zatančit jednotlivé figury, kromě tančení kroků dbáme i na dodržování všech zásad řečených v předchozí části.

5. Spojování jednotlivých figur – po zvládnutí jednotlivých figur je začínáme spojovat. Dbáme na čistý průběh „přechodů“ mezi figurami.
6. Vytvoření ucelené taneční variace – postupným spojováním vzniklých celků nám vznikne celková a konečná variace. Tu je vhodné zakončit takovou figurou, aby bylo možné volně navázat opět od začátku a celou variaci opakovat.
7. Procvičování dané variace – poslední, ale za to nejdůležitější část postupu. Jak je známo, opakování je „matka moudrosti“ a jen neustálé procvičování a opakování pohybů nám umožní jejich technické zvládnutí. Ovšem vše se musí odehrávat za odborného dohledu trenéra.

**Orientace v prostoru** – orientace v prostoru je v tanečním sportu víc než důležitá, protože zřídka kdy se na tanečním parketu pohybujeme sami a prostor vymezený pro tanec je v závislosti na tančené variaci proměnlivý. Týká se to hlavně tanců postupových, ale neznamená to, že pro tance nepostupové je tento údaj bezpředmětný. Je dobré rozvíjet orientaci v prostoru zejména při hromadných formách výuky, při kterých kromě technického provedení musí jednotliví tančící dbát i na prostor kolem sebe, vzájemně do sebe nevrážet a využít volný prostor – tzv. „parketová moudrost“.

Druhy orientací v prostoru:

1. Orientace variace v prostoru (po parketu) – každá variace (u postupových tanců) má předem dané směřování, a to udává, jakým směrem a kam je daná sestava po parketu tančena. Obecně platí, že směr tance je veden proti směru pohybu hodinových ručiček. Tento údaj nám však udává pouze základní směr, nikoliv detailní trajektorii, po které se budeme pohybovat. U tanců nepostupových využíváme orientaci v prostoru ke správnému umístění tanečního páru před začátkem tance.
2. Orientace tanečního páru ve vztahu k ostatním (parketová moudrost) – při tanci se často setkáme s tím, že námi předem zvolený směr pohybu se kříží či kopíruje směr pohybu jiného tanečního páru ve stejný okamžik. Nastává situace, kdy musíme pohotově zareagovat, abychom zabránili srážce či kontaktu s dalším tanečním párem:
  - a) změníme směr tančené variace, pokud je to prostorově možné
  - b) změníme krokové složení figury
  - c) pozdržíme, nebo naopak urychlíme (nedoporučuji) tančenou figuru

**Práce s hudbou** – hudba neboli hudební doprovod je pro tanec nezbytný. S doprovodem se dají trénovat samostatné kroky (chůze vpřed, chůze vzad), jednotlivé základní figury i celé variace. Platí, že čím více a častěji se s hudebním doprovodem pracuje, tím lépe. Vyjádřit pohyb do rytmu tance není jednoduché a existují dva druhy souladu tance s hudbou:

1. Tancovat „na hudbu“ – tento pojem znamená úspěšné napojení rytmu tanečních kroků do rytmu hudebního doprovodu. To znamená, že všechny kroky a pohyby jsou nasazovány přesně v souladu s určenými dobami v hudbě.
2. Tancovat „do hudby“ – tančit „do hudby“ je vlastně nadstavba tancování „na hudbu“. Všechny kroky jsou stále nasazovány přesně v souladu s určenými dobami v hudbě, ale pohyby ostatních částí těla (pánev, hlava, paže, ruce, atd.), vykonávají svou činnost v souladu s melodií. To pak na tanečním parketu vytváří dojem, že hudba hraje podle tance, nikoliv že tanec je tančen podle hudby.

Opět doporučuji tyto dva druhy vyjádření tance s hudbou kombinovat. V jistých figurách je výhodou, když se na jeden úder hýbe celé tělo a naopak.

### **5.4.3 Metodika výuky Rumby**

Při vytváření metodiky pro výuku Rumby vycházím z předem zvoleného postupu (kap. 5.4.2 – Postup, str. 55).

Postup:

1. Seznámení s tancem
2. Poznávání hudebního rytmu
3. Nácvik základních tanečních pohybů a základního tanečního kroku
4. Nácvik jednotlivých tanečních figur
5. Spojování jednotlivých figur
6. Vytvoření ucelené taneční variace
7. Procvičování dané variace

#### **1. Seznámení s tancem**

Krátké, ale vystihující seznámení žáků s tancem, který se budou učit. Jeho základní charakter, co má daný tanec vyjadřovat a jak by měl vypadat. Důležitá je ukázka tance. Nejlépe od samotného trenéra – podtrhuje autoritu (žáci vědí, že trenér vše, co učí, plně ovládá), ovšem lze ukázku nechat provést na demonstračním páru, který již tancovat umí nebo v případě nouze se opřít o videoprojekci.

Postup:

- seznámení s tancem
- ukázka variace s hudebním doprovodem
- ukázka variace s rytmizací (na počítání – bez hudebního doprovodu)
- ukázka jednotlivých figur, které se žáci budou učit

## **2. Poznávání hudebního rytmu**

Jedna z nejdůležitějších částí metodiky. Žáci se zde musí naučit rozeznávat jednotlivé rytmy daného tance, protože vzájemný soulad hudby a pohybu je v hodnocení tance na prvním místě.

Postup:

- poslech různých hudebních skladeb tance Rumby
- odhadování, která skladba je pomalejší a která rychlejší
- vysvětlení rytmizace
- vytleskávání dominantních dob v hudbě
- vytleskávání doby 4 v hudbě, počítání taktů
- vytleskávání základní rumbové rytmizace 2, 3, 4-1

## **3. Nácvik základních tanečních pohybů a základního tanečního kroku**

V této části se žáci naučí základní postoj pro tanec Rumba, nášpaly, kukaraču, chůzi v před, chůzi vzad, polohy paží a sadu základních postavení pro tanec Rumba.

Postup:

- vytváření základního postoje pro tanec Rumba na místě
  - vytváření základního postoje pro tanec Rumba v pohybu (přirozená chůze)
- Důležité! Po úspěšném zvládnutí základního postoje pro tanec Rumba se všechny následující části výuky provádějí vždy v tomto postavení automaticky (nutno z počátku častěji připomínat)
- vysvětlení a nácvik nášlapů „Bř pl“
  - nácvik kukarači (první taneční pohyb) do všech směrů
  - nácvik chůze vpřed a chůze vzad (důraz na správný postoj a správné nášlapy)
  - nácvik všech poloh paží
  - vysvětlení a nácvik fyzického a tvarovacího vedení paží
  - nácvik všech druhů vzájemného držení rukou (dlaní k dlaní, ruka v ruce)
  - vytváření základního postavení – uzavřené držení, otevřené postavení, atd.

## **4. Nácvik jednotlivých tanečních figur:**

Jednotlivé figury se budou vyučovat podle technických popisů z kapitoly 3.3.4, str. 27. Nácvik se bude vztahovat na uvedené kroky, jejich rytmizaci a nášlapy, včetně výchozích a závěrečných postavení.

Postup:

- nácvik samostatně (každý sám)
- jednotlivé kroky daných figur se učí nejprve samostatně a na počítání
- po zvládnutí s hudebním doprovodem
- nácvik vedení a držení rukou



- vysvětlení a nácvik fyzického a tvarovacího vedení paží
- nácvik všech druhů vzájemného držení rukou (dlaní k dlaní i ruka v ruce)
- nácvik v páru (pan+dáma):
- opakuje se stejný proces – nejprve na počítání, později s hudebním doprovodem

## **5. Spojování jednotlivých figur**

Figury se seskupí do 3 celků a ty se budou procvičovat samostatně.

Postup:

- vytvoříme celek 1, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- vytvoříme celek 2, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- vytvoříme celek 3, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem

Celek 1: Otevřený twist kyčlí – Alemana.

Celek 2: New York do P – Podtočení pod paží v P – Ruka k ruce.

Celek 3: Kroky 1 až 3 Ruka k ruce – Aida – Kubánské kolébky – Otáčka na místě v L.

## **6. Vytvoření ucelené taneční variace:**

Postup:

- spojíme celek 1 a 2, procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- k celku 1+2 přidáme celek 3, procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem

## **7. Procvičování dané variace**

Postup:

- variaci procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- navázání konce variace na začátek variace
- zatančení variace s doprovodem hudby vícekrát za sebou

#### **5.4.4 Metodika výuky Samby**

Při vytváření metodiky pro výuku Samby vycházím z předem zvoleného postupu (kap. 5.4.2 – Postup, str. 55).

Postup:

1. Seznámení s tancem
2. Poznávání hudebního rytmu
3. Nácvič základních tanečních pohybů a základního tanečního kroku
4. Nácvič jednotlivých tanečních figur
5. Spojování jednotlivých figur
6. Vytvoření ucelené taneční variace
7. Procvičování dané variace

##### **1. Seznámení s tancem**

Krátké, ale vystihující seznámení žáků s tancem, který se budou učit. Jeho základní charakter, co má daný tanec vyjadřovat a jak by měl vypadat. Důležitá je ukázka tance. Nejlépe od samotného trenéra – podtrhuje autoritu (žáci vědí, že trenér vše co učí, plně ovládá), ovšem lze ukázku nechat provést na demonstračním páru, který již tancovat umí nebo v případě nouze se opřít o videoprojekci.

Postup:

- seznámení s tancem
- ukázka variace s hudebním doprovodem
- ukázka variace s rytmizací (na počítání – bez hudebního doprovodu)
- ukázka jednotlivých figur, které se žáci budou učit

##### **2. Poznávání hudebního rytmu**

Jedna z nejdůležitějších částí metodiky. Žáci se zde musí naučit rozeznávat jednotlivé rytmy daného tance, protože vzájemný soulad hudby a pohybu je v hodnocení tance na prvním místě.

Postup:

- poslech různých hudebních skladeb tance Samby
- odhadování, která skladba je pomalejší a která rychlejší
- vysvětlení rytmizace
- vytleskávání dominantních dob v hudbě
- vytleskávání doby 1 v hudbě, počítání taktů
- vytleskávání základní rumbové rytmizace 1 a 2

### **3. Nácvič základních tanečních pohybů a základního tanečního kroku**

V této části se žáci naučí základní postoj pro tanec Samba, sambový houpavý pohyb a sadu základních postavení pro tanec Samba.

Postup:

- vytváření základního postoje pro tanec Samba na místě
  - vytváření základního postoje pro tanec Samba v pohybu (přirozený chůze)
- Důležité! Po úspěšném zvládnutí základního postoje pro tanec Samba se všechny následující části výuky provádějí vždy v tomto postavení automaticky (nutno z počátku častěji připomínat)
- nácvič sambového houpavého pohybu na místě
  - nácvič sambového houpavého pohybu v základním pohybu
  - vytváření základního postavení – uzavřené držení, promenádní postavení, atd.

### **4. Nácvič jednotlivých tanečních figur:**

Jednotlivé figury se budou vyučovat podle technických popisů z kapitoly 3.4.4, str. 37. Nácvič se bude vztahovat na uvedené kroky, jejich rytmizaci a nášlapy, včetně výchozích a závěrečných postavení a jejich směřování.

Postup:

- nácvič samostatně (každý sám)
- jednotlivé kroky daných figur se učí nejprve samostatně a na počítání + směřování
- po zvládnutí s hudebním doprovodem
- nácvič vedení a držení rukou
- vysvětlení a nácvič fyzického a tvarovacího vedení paží
- nácvič všech druhů vzájemného držení rukou (dlaní k dlani i ruka v ruce)
- nácvič v páru (pan+dáma):
- opakuje se stejný proces – nejprve na počítání, později s hudebním doprovodem + směřování

### **5. Spojování jednotlivých figur**

Figury se seskupí do 3 celků a ty se budou procvičovat samostatně.

Postup:

- vytvoříme celek 1, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvič s hudebním doprovodem
- vytvoříme celek 2, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvič s hudebním doprovodem
- vytvoříme celek 3, ten následně procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvič s hudebním doprovodem

- Celek 1: Sambový zášvih do L – Sambový zášvih do P – Promenádní sambová chůze – Sambový krok stranou.
- Celek 2: Stínová botafoga do P – Postupové volty do P – Stínová botafoga do L – Postupové volty do L.
- Celek 3: Pokračující voltová otáčka na místě v P – Pokračující voltová otáčka na místě v L.

## **6. Vytvoření ucelené taneční variace:**

Postup:

- spojíme celek 1 a 2, procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- k celku 1+2 přidáme celek 3, procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem

## **7. Procvičování dané variace**

Postup:

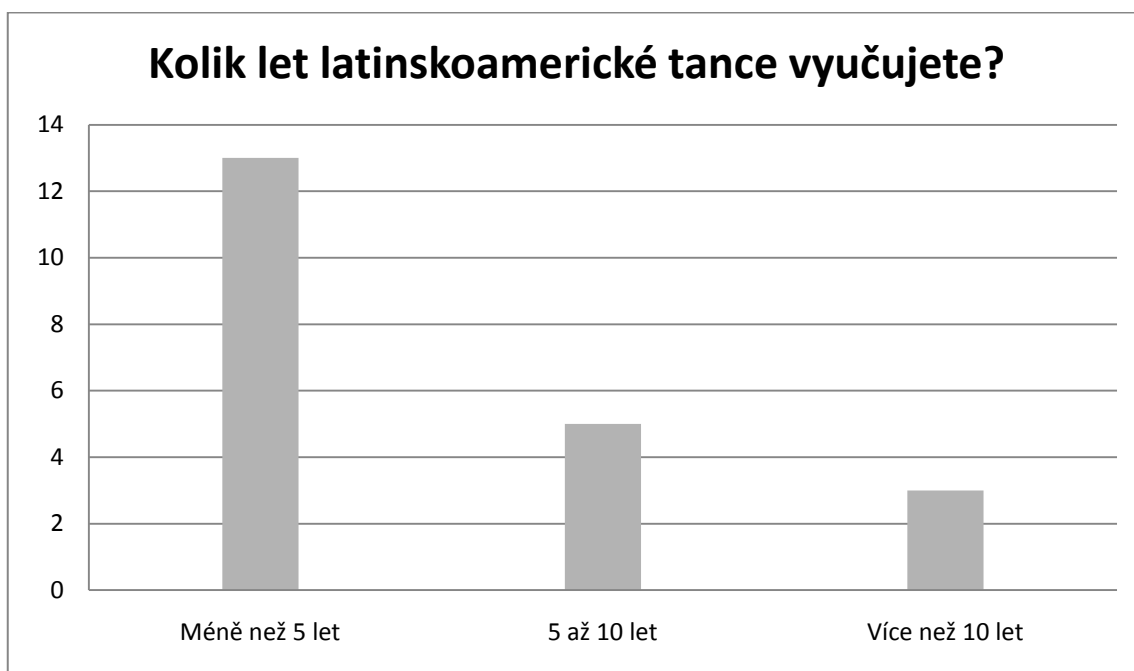
- variaci procvičujeme bez hudebního doprovodu (na počítání)
- nácvik s hudebním doprovodem
- navázání konce variace na začátek variace
- zatančení variace s doprovodem hudby vícekrát za sebou

## 5.5 Zhodnocení návrhu metodiky

### 5.5.1 Dotazníky

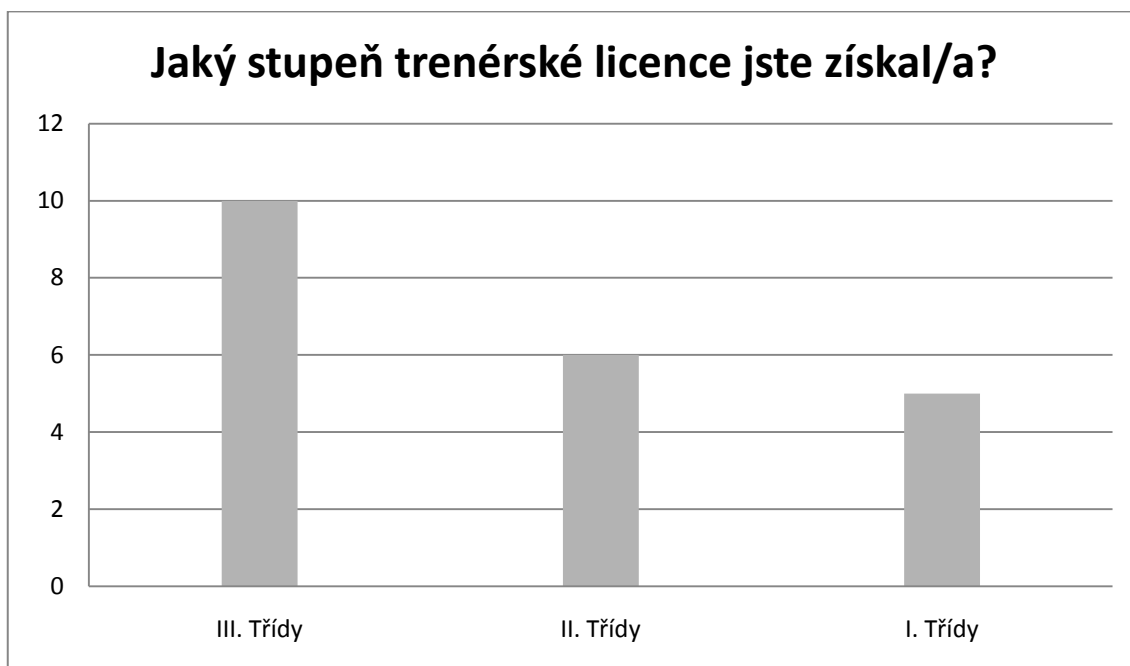
Vzhledem k rozsáhlosti dotazníku se zaměřuji na vyhodnocení pouze nejdůležitějších a nejzajímavějších odpovědí.

Graf č. 1: Délka výuky latinskoamerických tanců.



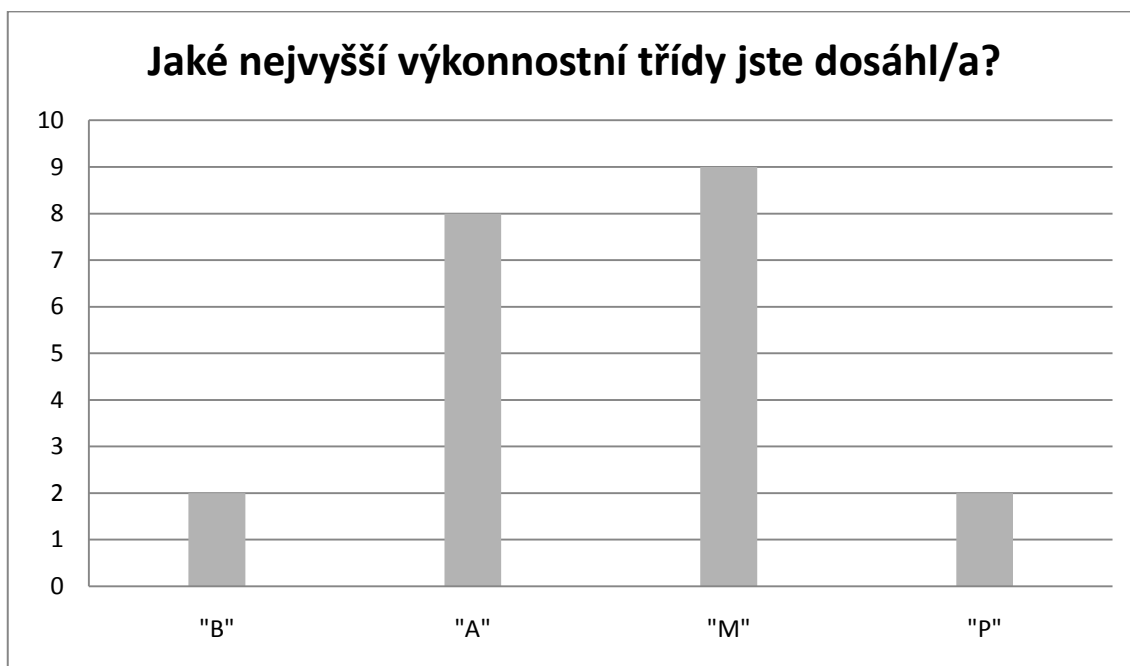
Z odpovědí je jasné, že většina (13) respondentů vyučuje latinskoamerické tance méně než 5 let. V rozmezí 5 až 10 let celkem 5 respondentů a více než 10 let vyučují pouze 3 dotazovaní.

Graf č. 2: Stupeň získané licence.



Většina dotazovaných uvedla, že mají trenérskou licenci na nejnižší úrovni III. třídy (10). Úroveň II. třídy 6 a úroveň I. třídy 5 respondentů. Z tohoto a předchozích grafu plyne, že čím déle trenér/ka latinskoamerické tance vyučuje, tím vyšší licenci má.

Graf č. 3: Dosažená výkonnostní třída.



Z výsledků vyplývá, že nejvíce dotazovaných (9) dosáhlo třídy „M“ – v amatérských soutěžích je tato třída považována za třídu nejvyšší. Dále 8 respondentů dosáhlo třídy „A“ – druhá nejvyšší. Ostatní třídy jsou zanedbatelné, ale pro upřesnění, třídy „B“ a třídy „P“ dosáhly shodně do 2 dotazovaných.

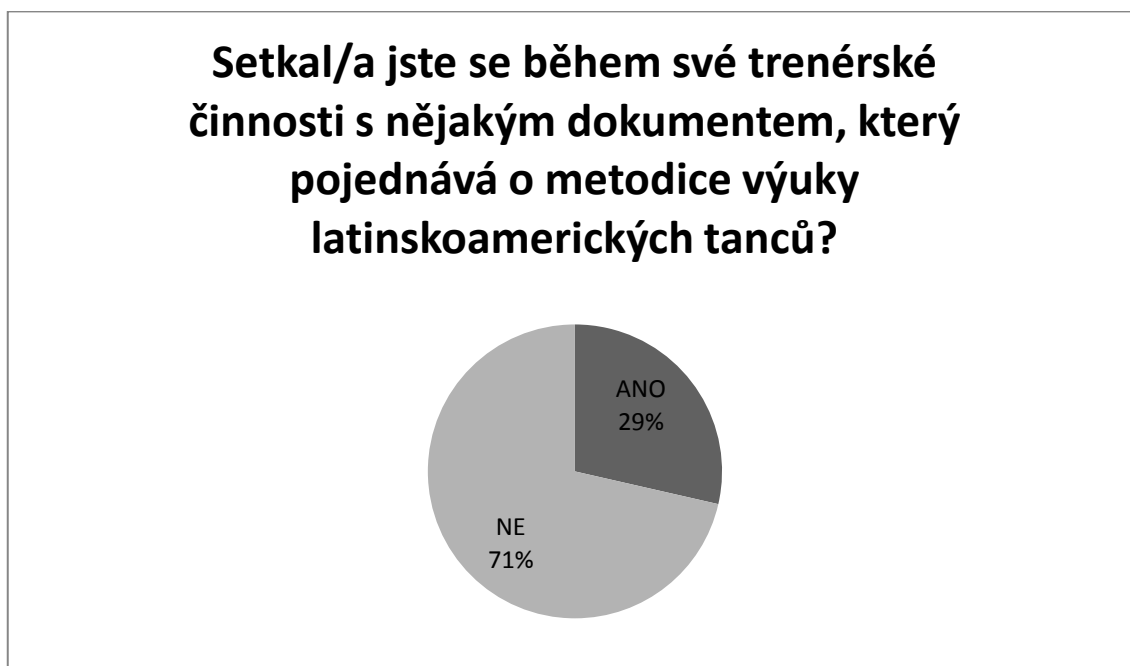
Graf č. 4: Organizační formy výuky.



Z výsledků jasně vyplývá, že téměř všichni (18) dotazovaní vzájemně kombinují obě formy. Pouze individuální formu využívají 3 dotazovaní a zajímavé zde je to, že pouze hromadnou formu nevyužívá nikdo.



Graf č. 5: Dokument o metodice výuky.



Z grafu plyne, že 71% (15) dotazovaných se zatím s metodikou nesetkali. 29% (6) dotazovaných uvedlo, že se s nějakým materiálem, který o metodice tance pojednává, již setkali.

Graf č. 6: Publikace o výuce tanců.



Všichni dotazovaní (21) uvedli, že se domnívají, že ucelená publikace o metodice na trhu chybí.

### 5.5.2 Rozhovor s ing. Zdeňkem Landsfeldem

#### 1. Jak se v současnosti výuka latinskoamerických tanců realizuje?

Výuka je realizována v několika formách: a) společné hromadné seminární lekce  
b) individuální lekce  
c) samostudium

V případě a) vyučuje jeden lektor skupinu párů. V případě b) vyučuje učitel jediný pár a v c) možnosti si pár bez přítomnosti učitele procvičuje samostatně dovednosti na základě poznatků získaných v a) a b).

#### 2. Jak byste porovnal metodiku a postupy českých a zahraničních trenérů?

Metody a postupy by v obou případech měly být v podstatě stejné. U zahraničních lektorů (trenérů) jsou však většinou podloženy vlastními zkušenostmi z tance na nejvyšší světové úrovni. Také zdroje vzdělávání jsou pro špičkové zahraniční kouče dostupnější, a tudíž jejich znalosti kvalitnější. Navíc si naši učitelé oproti zahraničním mnohdy počínají dosti nesystematicky až rozporupně.

**3. Myslíte si, že vytvoření ucelené metodiky by bylo pro trenéry přínosem?**

Jsem hluboce přesvědčen, že vytvoření ucelené logické metodiky je pro naše trenéry rozhodně nezbytné. Nesystematický trénink vede většinou k pomalému rozvoji schopností párů a u nás se dosud metodikou zabývá opravdu málo odborníků.

**4. Jaký máte názor na metodiku navrženou v této práci?**

Metodika navržená v této práci je bezesporu určité novum v systematice výukových procesů. Uvítal bych však trochu širší záběr struktury nácviku (třeba parketové zběhlosti a pružnější řešení choreografie).

**5. Jste přesvědčen, že navržená metodika by byla pro trenéry prospěšná a usnadnila by žákům pochopení vyžadovaných principů?**

Mohla by být pro trenéry a učitele prospěšná a usnadňující za předpokladu, že bude uplatňována v přísném logickém sledu a s ohledem na schopnosti žáků pochopit a osvojit si určité principy. Může se ale stát, že metodika tak, jak je navržena, předběhne schopnosti žactva. Tady je potřeba se nad tím ještě zamyslet!

**6. Domníváte se, že vytvořený postup pro výuku může nejen vést k zvládnutí příslušných dovedností, ale také k úspěchu vyučovaných tanečníků?**

Motivace ke zvládnutí příslušných dovedností by měla vždy směřovat především k úspěchu na soutěžích. Navrhované postupy jej však ještě moc nezaručují. Chybí mi v nich psychologická příprava a práce s komunikačními prostředky jako je imprese, exprese a charisma tanečního vystoupení.

**7. Myslíte, že danou metodiku lze doporučit k aplikaci?**

Pokud se rozšíří o aspekty uvedené v předchozích odpovědích a o estetické chápání transformace hudby do „krásna“, lze ji jenom vřele doporučit!

**Ing. Zdeněk Landsfeld**  
*trenér a porotce ČSTS 1. třídy*  
*porotce IDSF A třídy*  
*lektor ČSTS*

### **5.5.3 Názor tanečního klubu Xtreme Dance Praha**

Jmenuji se Milan Mikyška a jsem učitelem tance již 10 let. V mém tanečním klubu se zabývám výukou standardních a latinskoamerických tanců jak ve smyslu společenském (taneční), tak i sportovním tancem. Za deset let trénování soutěžních párů jsem vychoval několik tanečních dvojic na mezinárodní úrovni.

Po důkladném prostudování práce pana Gaudníka mě velice zaujalo seřazení podkladů pro trénink do několika bloků, jejímž použitím je pravděpodobné dosažení maximální kvality a výkonnosti u tanečního páru. Díky podrobnému popisu variací je zároveň touto technikou tréninkového procesu možno bez jakýchkoliv problémů konzultovat případné nejasnosti s kolegy. Tato práce u mne, jakožto u profesionála, zanechala jasný dojem o tancích a zároveň mne přesvědčila o tom, že by i pro začínajícího tanečníka byla velice srozumitelná.

Použití této práce jako materiálu pro komplexní výuku tanečních párů je velkým přínosem pro mou práci, zejména v přístupu k trenérům, kteří se starají o mé páry s nižšími či juniorskými třídami. Podobnou metodiku využíváme již delší dobu jak ve standardních, tak v latinskoamerických tancích, tudíž mne velice potěšila nová možnost porovnání naší již zaběhnuté metodiky s touto prací. Bez jakékoliv nadsázky se nebojím říct, že pro začínající trenéry je popis tréninkového procesu pana Gaudníka usnadněním práce pro jejich kvalitnější lektorské dovednosti.

Závěrem snad už jen dodám, že bych si přál více takových možností porovnání různých technik, protože kvalitní postup ve výuce je nedílnou součástí pro dosažení maximálních trenérských kvalit v mém oboru a tato práce je dobrým příslibem do budoucna.

**Milan Mikyška**  
*Xtreme Dance Praha*

### **5.5.4 Názor tanečního studia Step by Step Dance Praha**

Jmenuji se Tomáš Sklenička a jsem profesionálním trenérem a tanečním instruktorem od roku 1992. Moji trenérské kariéře samozřejmě předcházela kariéra taneční. Získal jsem Mezinárodní třídu ve standardních a latinskoamerických tancích. Ve formacích, standardních tancích a kombinaci 10-ti tanců jsem patřil mezi republikovou špičku a do národního týmu. Vyučoval jsem asi ve čtrnácti tanečních školách a klubech v Čechách i na Moravě. V roce 2001 jsem si pak založil vlastní školu - "STEP by STEP dance studio, které sídlí v Praze Karlíně. Vychoval jsem několik párů Mezinárodní třídy, finalistů ligy ČR a finalistů mistrovství ČR. Moje zkušenosti využili i v jiných oborech. Podílel jsem se na přípravě špičkových reprezentantů v akrobatickém Rock and rollu a juniorských reprezentantů v krasobruslení. Také porotuji soutěže v tanečním sportu.

K Tomášově práci celkově musím poznamenat, že jde o velice komplexní práci, která velmi podrobně představuje náš sportovní tanec a práci trenéra a učitele v tomto velmi specifickém oboru. Je faktem, že komplexní materiál o metodice tréninku v tomto oboru ještě nikdo nevydal. Domnívám se, že jeden z důvodů je ten, že se povětšinou přední odborníci neshodují v názorech na metodiku a způsob výuky. Je ale pravdou, že poslední dobou se ubírá tato problematika správným směrem. Zpět k této práci. Velmi se mi líbí, jak na začátku této práce autor seznamuje konkrétním způsobem čtenáře s naším oborem co se týká tanců a systému soutěží. V části technických popisů se drží odborných popisů pro trenéry a porotce, což je samozřejmě pro laiky či začátečníky absolutně nepřehledné. Co se týká teorie metodiky výuky, je podle mě práce naprosto precizní. Je však málo konkrétní, což může být způsobeno tím, že toto nemá být pětiset stránkový elaborát.

Využití v praxi všech teoretických poznatků bývá daleko složitější než si začínající trenér umí představit. Stejně jako tanečník, tak i trenér či pedagog se časem formuje a vyvíjí. Myslím si, že především úkolem pedagoga v jakémkoli oboru je, aby pomohl žákům najít lásku a nadšení pro obor, který si vybrali. Musí je to především bavit a musí chodit na tréninky s nadšením a těšit se na ně. Další věci často podceňovanou či opomíjenou je hudba. Začátečníci a nejenom v dětském věku, mají často problém své taneční pohyby spojit s hudbou správně. Proto já osobně kladu velký důraz na práci na hudbu hned zpočátku výuky. Často velmi diskutovaná bývá otázka věku tanečníků. Myslím, že ideální věk na začátek výuky latiny je 8-10 let. Myslím, že dříve na latinu nejsou děti ještě dostatečně fyzicky ani mentálně vyspělé. Doporučuji předtím pohybovou průpravu, třeba gymnastiku či jiný sport, nebo nějakou všeobecnou taneční pohybovou průpravu. Co se týká baletu, nesdílím názor, že je to dobrá průprava pro latinu. Baletní pohyb využívá zcela odlišné pohybové principy než latina. Také mnoho klubů již opustilo od baletních průprav a raději spolupracují s trenéry v oblasti moderního scénického tance, fitness a aerobiku. Samozřejmě horní hranice kdy začít s tancem je neomezená. Pokud chci ovšem tanec dělat vrcholově, je třeba začít dříve.

Metodiku výuky sestavuji většinou individuálně pro konkrétní pár. Čím vyšší výkonnost tanečníků, tím větší důraz kladu na individuální přípravu. Samozřejmě u začátečníků převažuje skupinová výuka. V takové skupině by měli být tanečníci stejné výkonnostní a také věkové úrovně. Skupina by měla být maximálně 12 párů, nebo méně dle velikosti sálu.

Tuto metodiku lze v praxi použít, ale je nutné přistupovat ke každému páru, či skupině individuálně dle zkušeností tanečníků, ale i trenéra.

**Tomáš Sklenička**  
*Step by Step Dance Praha*

## 6 Diskuse

**H1:** Předpoklad, že žádný trenér se dosud nesetkal s ucelenou a publikovanou metodikou pro výuku latinskoamerických tanců, byl správný. Většina dotazovaných trenérů (71%) uvedla, že se nesetkala ani s jakýmkoliv dokumentem, který by o metodice pojednával. Pouze 29% dotazovaných se vyjádřilo opačně, přičemž vždy se jednalo o materiál, který vznikl v rámci daného tanečního klubu, a proto se nedá považovat za obecně platný a slouží jako interní vzdělávací materiál. I ing. Zdeněk Landsfeld v rozhovoru řekl, že ucelená publikace na českém trhu chybí, a zabývá se jí u nás opravdu málo odborníků. Z názorů tanečních klubů vyplývá, že jelikož žádná obecná metodika neexistuje, vytvářejí si ji dle své potřeby samy. Zajímavý je názor Tomáše Skleničky (Step by Step Dance Praha), kdy uvádí, že důvodem absence obecně platné metodiky je neshoda předních odborníků.

**H2:** U dotazovaných se tato hypotéza potvrdila jako jediná na 100%. Všichni uvedli, že by uvítali obecnou publikaci o metodice a postupech výuky tanců. Ovšem z hlediska, že na dotazník nereagovali všichni trenéři, může být tento jasný údaj zpochybnitelný. V rozhovoru uvedl pan Landsfeld, že je dokonce hluboce přesvědčen, že vytvoření ucelené logické metodiky je pro naše trenéry rozhodně nezbytné, protože nesystematický trénink vede většinou k pomalému rozvoji schopností párů. Taneční kluby k tomuto problému přistupují pružněji, a když ucelená metodika není, vytvářejí si svou vlastní. Z názorů vyplývá, že metodika je samozřejmou součástí správné výuky a je buď obecná, nebo ji lze vytvořit přímo pro konkrétní taneční pár, což zaručí lepší efektivitu.

**H3:** Touto hypotézou jsem záměrně mířil do užší problematiky metodiky. Proto jsem se ptal na konkrétní činnost, aby se neověřovaly pouze obecné informace. Předpokládal jsem, že trenéři kombinují obě organizační formy výuky, a ten se až překvapivě potvrdil. Téměř všichni dotazovaní (18 z 21) uvedli, že formy kombinují. Zajímavostí je, že žádný trenér nevyužívá pouze formu hromadnou, což je i dle mého názoru správné. Při rozhovoru jsem ale zjistil, že mezi organizační formy patří také samostudium, které vychází z poznatků získaných při hromadné i individuální formě výuky, a dává tím možnost samotnému páru si bez přítomnosti učitele procvičovat samostatně získané dovednosti. Taneční kluby se k této problematice nevyjádřily.

**H4:** Poslední, ale za to nejdůležitější hypotéza, je věnována předpokladu, že mnou navržená metodika bude hodnocena kladně, a tudíž by mohla posloužit jako pomůcka pro trenéry. Dotazník se při dokazování této hypotézy použít nemohl, protože trenérům, kteří odpovídali na kladené otázky, má metodika poskytnuta nebyla. V rozhovoru pan Landsfeld hodnotil metodiku jako přínos a považuje ji za určité novum v systematice výukových procesů. Uvítal by však trochu širší záběr struktury nácviku (např. pružnější řešení choreografie). Dále se vyjadřoval k jednotlivým postupům, které za předpokladu, že budou uplatňovány v přísném logickém sledu a s ohledem na schopnosti žáků, mohou být pro trenéry a učitele prospěšné a usnadňující. Také mu v práci chyběla psychologická příprava a práce s komunikačními prostředky jako je impres, exprese a charisma tanečního vystoupení. Celkově byla navržená metodika hodnocena kladně, a pokud by se rozšířila o uvedené připomínky, lze ji vřele doporučit. Taneční kluby

přijaly tuto metodiku s nadšením. Milan Mikyška ve svém názoru uvádí, že ho velice zaujalo seřazení podkladů pro trénink do několika bloků, jejímž použitím je pravděpodobné dosažení maximální kvality a výkonnosti u tanečního páru a také, že tato práce u něj, jakožto u profesionála, zanechala jasný dojem o tancích, a zároveň ho přesvědčila o tom, že by i pro začínajícího tanečníka byla velice srozumitelná. Tomáš Sklenička vyjadřuje svůj názor více obecně a zabývá se také podstatou tance. Kladně hodnotí komplexnost a systematickост práce. Uvádí, že se mu líbí celkové seznámení čtenáře s tancem a systémem soutěží. Také zdůrazňuje, že metodiku v praxi lze využít, ovšem je nutné přistupovat ke každému páru, či skupině individuálně dle zkušeností tanečníků, ale i trenéra.

## 7 Závěry

**H1:** Hypotéza se potvrdila, protože většina dotazovaných, odborník i oba taneční kluby uvedli, že s ucelenou a publikovanou metodikou pro výuku latinskoamerických tanců se zatím nesetkali.

**H2:** Rovněž jako u předchozí hypotézy, i u této se potvrdil předpoklad, že by všichni trenéři ucelenou metodiku uvítali. U dotazníků se podařilo shody všech respondentů.

**H3:** Předpoklad, že trenéři kombinují obě organizační formy výuky, byl správný. Naprostá většina dotazovaných tuto hypotézu potvrdila.

**H4:** Tato hypotéza se potvrdila částečně, protože byť byla metodika hodnocena kladně a s velkým nadšením všech, tak zároveň někteří poukazovali na některé nedostatky či absenci určitých částí.

Závěrem bych chtěl zmínit, že uvedené výsledky nemusí být zcela objektivní, protože dotazník vyplnilo jen necelých 60 % respondentů, metodika byla zhodnocena pouze jedním odborníkem a názor vyjádřily jen dva taneční kluby z Prahy. Také si myslím, že výuka metodiky by měla být součástí vzdělávání učitelů tance. Uvědomuji si, že daná problematika je mnohem většího rozsahu, ale snažil jsem se o komplexní výstup hodný bakalářské práce.



## 8 Použitá literatura

1. Laird Walter, *Technique of Latin Dancing*, International Dance Publication, Brighton 1998
2. Landsfeld Zdeněk, *Technika latinsko-amerických tanců*, Plamínek, Praha 2008, ISBN 80-238-4727-9
3. Zenkl Luděk, *ABC Hudební nauky*, Editio Supraphon, Praha 1982
4. Odstrčil Petr, *Sportovní tanec*, Grada Publishing, a.s., Praha 2004, ISBN 80-247-0632-6
5. Degen Milan, *Společenský tanec ve 20 století*, Praha 2003, ISBN 80-239-3119-9
6. Komora Juraj, *Droga nazývaná tanec*, Bratislava 2008
7. Wainwright Lyndon, *V rytmu tance*, Euromedia Group, Praha 2006, ISBN 80-249-0819-0
8. Český svaz tanečního sportu, *Soutěžní řád ČSTS*, stav 02/2010, staženo dne 11. 4. 2010):  
[http://www.csts.cz/www/legislative/download/SO\\_\\_1002.pdf](http://www.csts.cz/www/legislative/download/SO__1002.pdf)
9. Český svaz tanečního sportu, *Katalog figur ČSTS, příloha soutěžního řádu*, stav 09/2001, staženo dne 11. 4. 2010:  
[http://www.csts.cz/www/legislative/download/SO\\_P2\\_0109.pdf](http://www.csts.cz/www/legislative/download/SO_P2_0109.pdf)
10. Dvořáková Jana, *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*, Univerzita Karlova v Praze – Pedagogická fakulta, Praha 2007, ISBN 978-80-7290-298-9
11. Skalková Jarmila a kolektiv, *Úvod do metodologie a metod pedagogického výzkumu*, SPN, Praha 1983
12. Rychtecký Antonín, Fialová Ludmila, *Didaktika školní tělesné výchovy*, Karolinum, Praha 2000, ISBN 80-7184-659-7

## 9 Přílohy

### Příloha 1 – Dotazník

Vážený pane trenéře/vážená paní trenérko,

prosím Vás tímto o vyplnění krátkého dotazníku týkajícího se mé bakalářské práce „Metodika výuky latinskoamerických tanců“ na Pedagogické fakultě Univerzity Karlovy. Jedná se o otázky spjaté s analýzou současného stavu a s metodikou výuky tance. Předem děkuji za Váš čas věnovaný vyplňování mých otázek.

S pozdravem Tomáš Gaudník

#### 1. Kolik let latinskoamerické tance vyučujete?

- a) Méně než 5 let.
- b) 5 až 10 let.
- c) Více než 10 let.

#### 2. Jaký stupeň trenérské licence jste získal/a?

- a) Trenér/porotce tanečního sportu tř. III – Učitel tance „Associate“
- b) Trenér/porotce tanečního sportu tř. II – Učitel tance „Licentiate“
- c) Trenér/porotce tanečního sportu tř. I – Učitel tance „Fellow“

#### 3. Kolik let jste před zahájením trenérské činnosti aktivně tancoval/a?

.....

#### 4. Jaké nejvyšší výkonnostní třídy jste dosáhl/a?

.....

#### 5. Máte vzdělání v oboru tělesná výchova a sport?

ANO                      NE

#### 6. Jakou organizační formu výuky výhradně používáte?

- a) Hromadná forma výuky (více tanečních párů najednou)
- b) Individuální forma výuky (jeden taneční pár samostatně)
- c) Kombinace obou těchto forem

**7. Jakou používáte vyučovací metodu z hlediska způsobu předávání informací?**

- a) Verbální (popisem)*
- b) Názornou (demonstrační)*
- c) Kombinace metod*

**8. Kterou z následujících metod postupu práce využíváte?**

- a) Komplexní metoda (návěv v celku)*
- b) Analyticko – syntetická metoda (návěv po částech a jejich následné spojení)*
- c) Obě metody*

**9. Preferujete výuku tance podle:**

- a) Informací získaných při studiu trenérské licence?*
- b) Vlastních zkušeností nabytých při aktivní taneční činnosti?*
- c) Kombinace*

**10. Navštěvujete odborné semináře a „workshopy“ určené pro vzdělávání učitelů tance?**

*ANO                      NE*

**11. Vycházíte při výuce latiny z obecné metodiky a didaktiky TV?**

*ANO                      NE*

**12. Z jaké literatury pochází vaše vědomosti o technice latinskoamerických tanců?**

.....

**13. Setkal/a jste se během své trenérské činnosti s nějakým dokumentem, který pojednává o metodice výuky latinsko-amerických tanců?**

*ANO                      NE*

**14. Domníváte se, že na trhu chybí ucelená publikace o metodice výuky tanců?**

*ANO                      NE*

## **Příloha 2 – Otázky na rozhovor**

1. Jak se v současnosti výuka latinskoamerických tanců realizuje?
2. Jak byste porovnal metodiku a postupy českých a zahraničních trenérů?
3. Myslíte si, že vytvoření ucelené metodiky by bylo pro trenéry přínosem?
4. Jaký máte názor na metodiku navrženou v této práci?
5. Jste přesvědčen, že navržená metodika by byla pro trenéry prospěšná a usnadnila by žákům pochopení vyžadovaných principů?
6. Domníváte se, že vytvořený postup pro výuku může nejen vést k zvládnutí příslušných dovedností, ale také k úspěchu vyučovaných tanečníků?
7. Myslíte, že danou metodiku lze doporučit k aplikaci?

### **Příloha 3 – Seznam tabulek**

- Tab. č. 1: Výkonnostní třídy pro jednotlivé věkové kategorie. (str. 7)  
Tab. č. 2: Otevřený twist kyčlí. (str. 28)  
Tab. č. 3: Alemana. (str. 29)  
Tab. č. 4: New York do P. (str. 29)  
Tab. č. 5: Podtočení pod paží v P. (str. 30)  
Tab. č. 6: Ruka k ruce. (str. 31)  
Tab. č. 7: Kroky 1 až 3 Ruka k ruce. (str. 32)  
Tab. č. 8: Aida. (str. 32)  
Tab. č. 9: Kubánské kolébky. (str. 33)  
Tab. č. 10: Otáčka na místě v L. (str. 33)  
Tab. č. 11: Příklady kombinací rytmů a dobových hodnot. (str. 36)  
Tab. č. 12: Sambový zášvih do L. (str. 38)  
Tab. č. 13: Sambový zášvih do P. (str. 38)  
Tab. č. 14: Promenádní sambová chůze. (str. 39)  
Tab. č. 15: Sambový krok stranou. (str. 40)  
Tab. č. 16: Stínová botafoga do P. (str. 41)  
Tab. č. 17: Postupové volty do P. (str. 42)  
Tab. č. 18: Stínová botafoga do L. (str. 43)  
Tab. č. 19: Postupové volty do L. (str. 44)  
Tab. č. 20: Pokračující voltová otáčka na místě v P. (str. 45)  
Tab. č. 21: Pokračující voltová otáčka na místě v L. (str. 46)  
Tab. č. 22: Fáze motorického učení. (str. 48)

## **Příloha 4 – Seznam obrázků**

- Obr. č. 1: Znázornění směru tance vůči stěně a středu parketu. (str. 10)
- Obr. č. 2: Polohy paží. (str. 11)
- Obr. č. 3: Držení rukou dlaní k dlani a dlaní k dlani s prsty přivřenými. (str. 12)
- Obr. č. 4: Držení rukou – ruka v ruce. (str. 13)
- Obr. č. 5: Uzavřené držení. (str. 15)
- Obr. č. 6: Otevřené postavení. (str. 16)
- Obr. č. 7: Vějířové postavení. (str. 17)
- Obr. č. 8: Spádné postavení. (str. 17)
- Obr. č. 9: Otevřené spádné postavení s držením Pr za Lr. (str. 18)
- Obr. č. 10: Promenádní postavení. (str. 18)
- Obr. č. 11: Otevřené promenádní postavení. (str. 19)
- Obr. č. 12: Otevřené obrácené promenádní postavení. (str. 19)
- Obr. č. 13: Stínové postavení s držením Lr za Pr a Pr za Lr. (str. 20)
- Obr. č. 14: Stínové postavení s držením Lr za Lr a Pr k P rameni. (str. 21)
- Obr. č. 15: Protipromenádní postavení. (str. 21)
- Obr. č. 16: Obrácené protipromenádní postavení. (str. 22)
- Obr. č. 17: Otevřené protipromenádní postavení. (str. 22)
- Obr. č. 18: Otevřené obrácené protipromenádní postavení s držením Lr za Lr. (str. 23)

## **Příloha 5 – Seznam grafů**

Graf č. 1: Délka výuky latinskoamerických tanců. (str. 63)

Graf č. 2: Stupeň získané licence. (str. 64)

Graf č. 3: Dosažená výkonnostní třída. (str. 65)

Graf č. 4: Organizační formy výuky. (str. 66)

Graf č. 5: Dokument o metodice výuky. (str. 67)

Graf č. 6: Publikace o výuce tanců. (str. 68)

## **Příloha 6 – Seznam použitých zkratk**

Tyto zkratky se běžně vyskytují v textu a také jsou oficiálně používány v tuzemských popisech. Setkáme se s nimi v celé řadě jiných publikací.

P = *pravý, vpravo*

Pn = *pravá noha (chodidlo)*

Pr = *pravá ruka*

PP = *promenádní postavení*

L = *levý, vlevo*

Ln = *levá noha (chodidlo)*

Lr = *levá ruka*

Bř pl = *bříško – plocha*

Šp = *špička chodidla*

Vth šp = *vnitřní hrana špičky*

LAT = *latinskoamerické tance*

IDSF = *International Dance Sport Federation*

ČSTS = *Český Svaz Tanečního Sportu*

FIDA = *International Amateur Dancers Federation*

ICAD = *International Council of Amateur Dancers*

GIASF = *General Association of International Sports Federation*

IOC = *Mezinárodní Olympijský Výbor*

ISTD = *Imperial Society Teachers of Dancing*

IDTA = *International Dance Teachers Association*



## **Příloha 7 – Příložené CD**

Příložené CD obsahuje bakalářskou práci ve formátu PDF a všechny použité fotografie v plném rozlišení.